

Kuinka alakoulun kolmasluokkalainen syö ja liikkuu?

Kvantitatiivinen tutkimus kuopiolaisten alakoulujen kolmasluokkalaisista

**Lotta Heino
Anni Hirvonen**

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, Terveys- ja Liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystyön suuntautumisvaihtoehto	
Työn tekijä(t) Lotta Heino ja Anni Hirvonen	
Työn nimi Kuinka alakoulun kolmasluokkalaisten syö ja liikkuu? Kvantitatiivinen tutkimus kuopiolaisten alakoulujen kolmasluokkalaisten.	
Päiväys	9.4.2012
Sivumäärä/Liitteet	71/2
Ohjaaja(t) Lehtori, THM Ingrid Antikainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupungin kasvun ja oppimisen palvelualue, Särkiniemen koulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä on kvantitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kuvata kuopiolaisten alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteena oli selvittää ruokatottumusten ja fyysisen aktiivisuuden laatua sekä tiedottaa koulujen henkilökunnalle, kouluterveydenhoitajille, lapsille sekä heidän vanhemmilleen tutkimuksen tuloksista. Tavoitteena oli myös hyödyntää tutkimuksen tuloksia terveydenhoitajaopintoihin kuuluvassa kehittämistyössä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin 153 kuopiolaiselle alakoulun kolmasluokkalaistalle marraskuussa 2011 Internetissä Typala-ohjelmalla laaditulla kyselylomakkeella. Vastaukset analysoitiin Typala- sekä SPSS-ohjelmilla. Tutkimuksen tuloksia verrattiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja lapsia koskevaan fyysisen aktiivisuuden suositukseen sekä esimerkiksi kouluruokasuositukseen. Tutkimuksen tuloksista selvisi sekä hyviä että huonoja asioita alakoululaisten ruokavaliossa ja fyysisessä aktiivisuudessa. Hammasterveyden myönteisen kehityksen pysähtyminen näkyi tutkimuksen tuloksissa. Ravitsemussuositukset eivät toteutuneet kaikilla tutkittavilla esimerkiksi kasvisten tai kalan syönnin osalta. Osa tutkittavista myös jätti syömättä esimerkiksi aamu-, väli- tai iltapalan. Useimman tutkittavan päivään sisältyi paljon fyysistä aktiivisuutta, kuten koulumatkaliikuntaa, kotitöiden tekemistä ja pihaleikkejä. Kuitenkin tutkittavien joukossa oli myös lapsia, jotka eivät esimerkiksi koskaan leikkineet pihaleikkejä ja kulkivat matkat kouluun sekä harrastuksiin autokyydillä.</p> <p>Tutkimuksen luotettavuutta heikentäviä asioita olivat esimerkiksi se, etteivät tutkittavat muistaneet vastauksia kaikkiin kysymyksiin ja heidän oli vaikea ymmärtää joitakin kysymyksissä esitettyjä asioita. Luotettavuutta kuitenkin lisäsi esimerkiksi se, että olimme tutkijoina itse paikan päällä suorittamassa kyselyä ja vastaamassa kysymyksiin, joita oppilaille kyselyä täyttäessään heräsi.</p> <p>Jatkotutkimusaiheita ovat esimerkiksi viikonloppujen ja loma-aikojen vaikutus alakouluikäisen ruokatottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä yhteinen tutkimus lasten ja vanhempien kanssa perheen ruokatottumuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta.</p>	
Avainsanat Alakoulu, ruokatottumukset, fyysinen aktiivisuus	

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
THESIS

Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing, Public Health Nurse			
Author(s) Lotta Heino ja Anni Hirvonen			
Title of Thesis How does a third-grader eat and move? A quantitative research of primary schools' third-graders in Kuopio.			
Date	9.4.2012	Pages/Appendices	71/2
Supervisor(s) Senior Lecturer, MNSc Ingrid Antikainen			
Client Organisation/Partners Kuopio service area of growth and learning, primary school of Särkiniemi			
Abstract <p>This is a quantitative research, which purpose was to describe third-graders' eating habits and physical activity. The aim was to identify the food habits and the quality of physical activity. The aim was also to inform school personnel, school nurses, children and their parents about the results of the study.</p> <p>The research was carried out in five primary schools in Kuopio in November 2011 and there were 153 participants. The research was carried out by means of a questionnaire and the answers were analyzed with Typala- and SPSS- programs. The results were checked through the Finnish nutrition recommendations and the physical activity recommendation and other current research information.</p> <p>The study results showed both good and bad things about third-graders' nutrition and physical activity. For example, the stopping of positive dental health was seen in results. The nutritional recommendations were not fulfilled at all in subjects such as eating vegetables or fish. A part of examinees didn't eat, for example breakfast. The most of the examinees' day included a lot of physical activity, such as the way to school, homework and games outside. Although there were also children who never played games outside and went to school and hobbies by car.</p> <p>Undermining the reliability of the study there were things such as the fact that examinees did not remember the answers to all the questions and they had difficulty understanding some things in the questions. Reliability increased because the researchers were there when the third-graders' participated in the study.</p> <p>The results showed a lot of good information about third-graders' nutrition and physical activity. In the future it would be good to examine for example the effect of holidays and weekends on children's nutrition and physical activity.</p>			
Keywords Primary school, eating habits, physical activity			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTYVÄ ALAKOULUN KOLMASLUOKKALAINEN PERHEEN JÄSENEÄ	8
2.1	Alakoulun kolmasluokkalaisten psykofyysinen kehitys.....	8
2.2	Alakoulun kolmasluokkalaisten sosiaalinen kehitys	9
2.3	Vanhemmuus ja perheen rooli alakouluikäisen elämässä	10
3	ALAKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUS.....	11
3.1	Ravitsemussuositukset alakouluikäisille.....	11
3.2	Energian tarve ja saanti alakouluikäisen ravitsemuksessa	13
3.3	Ruokavalion koostaminen ja ateriarytmi.....	16
3.4	Kouluruokailu olennaisena osana ravitsemusta	19
3.5	Kouluruokailun ravitsemuksellinen toteutus ja arviointi.....	21
4	ALAKOULUIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	24
4.1	Fyysisen aktiivisuuden merkitys kouluikäiselle	25
4.2	Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.....	26
4.3	Fyysisen aktiivisuuden toteutumisen nykytila.....	28
5	KOULUIKÄISTEN LIHAVUUS.....	33
5.1	Lihavuuden syyt ja riskitekijät.....	33
5.2	Lihavuuden haitat.....	34
5.3	Lihavuuden ehkäisy ja painonhallinta.....	35
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	37
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	38
7.1	Tutkimusmenetelmä	38
7.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusaineiston keruu	38
7.3	Aineiston käsittely ja analysointi.....	40
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	42
8.1	Osallistujien taustatiedot	42
8.2	Alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumukset.....	43
8.3	Alakoulujen kolmasluokkalaisten fyysinen aktiivisuus	51
9	POHDINTA	56
9.1	Tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä.....	56
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	61
9.3	Oma oppiminen.....	63
	LÄHTEET	65

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Tiedote vanhemmille

1 JOHDANTO

Ravitsemuksen merkitys on suuri useiden kansanterveydellisten ongelmien ehkäisyssä, synnyssä ja hoidossa. Lapsuudessa opitut hyvät ruokatottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja siten vähentävät kuntien terveystalouksia tulevaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Myös liikunnalla on suuri merkitys lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Se on tärkeä tekijä monien sairauksien, kuten esimerkiksi keuhkosairauksien ja tyyppin 2 diabeteksen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden päivään tulisi sisältyä 1–2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. (Mäki 2010, 103.)

Ruoka ja syöminen ovat parhaimmillaan positiivisia asioita, koska ne voivat yhdistää perhettä ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsella vanhemmat ovat vastuussa siitä, mitä, missä ja milloin syödään. (Lagström 2008, 15.) Kuitenkin lasten lihavuus on yleistynyt lähes kaikkialla maailmassa. Usein lasten lihavuuden hoito on vaikeaa, joten ennaltaehkäisy ennen sen kehittymistä on tärkeää. Mitä myöhemässä vaiheessa lapsuudessa lihavuus todetaan, sitä todennäköisempää on, että lihavuus jatkuu myös aikuisuuteen. (Aromaa, Lagström, Leppälä, Niinikoski, & Vaarno 2010, 3883.) Tärkeintä lasten lihavuuden ehkäisyssä on riittävästä liikunnasta huolehtiminen sekä terveellisten ruoka-aineiden valitseminen (Hermanson 2008).

Tämä kahden terveydenhoitajaopiskelijan opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kuvata alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuopiolaisten alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumusten ja fyysisen aktiivisuuden laatua sekä sitä, missä olisi parannettavaa. Tutkimuksen tavoitteena oli myös lisätä koulujen henkilökunnan, kouluterveydenhoitajien, lasten sekä heidän vanhempiensa tietämystä kolmasluokkalaisten ruokatottumuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta tiedottamalla tutkimustuloksista alakouluille. Lähitulevaisuuden tavoitteena on kirjoittaa tutkimustuloksista artikkeli Terveydenhoitaja-lehteen sekä järjestää pienimuotoiset ohjaustilanteet kahdessa alakoulussa terveydenhoitaja-opintoihimme sisältyen.

Yhteistyökumppanina tutkimuksessa oli Kuopion kaupungin kasvun ja oppimisen palvelualue ja tilaajana Särkiniemen koulu. Tutkimukseen osallistuivat neljän kuopiolaisen alakoulun kolmasluokkalaisten oppilaat. Tutkimuksen kohteeksi valikoituivat juuri

kolmasluokkalaiset, koska he ovat iässä, jossa heille on muodostunut kriittinen suhtautuminen opettajiin, vanhempiinsa ja omaan itseensä. Toisaalta he tarvitsevat vielä lähelleen vanhempiensa antamaa turvaa ja ymmärrystä. Kolmasluokkainen myös haluaa ilmaista mielipiteensä ja oikeutensa. (MLL, vanhempainnetti.)

2 KEHITTYVÄ ALAKOULUN KOLMASLUOKKALAINEN PERHEEN JÄSENEÄ

Kouluiässä tapahtuu kasvu ja kehitys, joiden kautta ihminen pikku hiljaa muuttuu lapsesta aikuiseksi. Fyysisen kehityksen päämääriä ovat sukukypsyys ja aikuisen seksuaalisuus. Psykkisen kehityksen tavoitteena on saavuttaa itsenäisyys ja oma identiteetti. Sosiaalisen kehityksen ja koulutuksen kautta löydetään oma ammatti-identiteetti ja sosiaalinen asema. Älyllisen kehityksen eteneminen johtaa loogiseen, syysuhteita ymmärtävään ja abstraktiin ajatteluun. (Kaivosoja ym. 2002, 102)

Lapsi tarvitsee auktoriteetteja useista eri syistä kasvunsa ja kehityksensä tueksi. Lapsen on saatava luottaa siihen, että häden tullen aikuinen auttaa. Auktoriteetteja tarvitaan myös niitä vastaan kapinoimiseen. Keskilapsuudessa sekä myöhemmin murrosiässä lapsi tarvitsee sallitun ja kielletyn rajat, jotka muuttuvat lapsen kehityksen mukana. Lapset, jotka joutuvat olemaan koulun jälkeen ilman aikuista kotona, voivat huonosti. Jo kymmenen tunnin oleskelu ilman aikuisen seuraa viikoittain aiheuttaa riskin lapsen kehitykselle. Suomalaiset sekä amerikkalaiset tutkimukset ovat osoittaneet selvän yhteyden lasten laajan valvomattomuuden ja varhaisen alkoholin käytön välillä. (Kinnunen 2001, 8, 19.)

2.1 Alakoulun kolmasluokkalaisten psykofyysinen kehitys

Alakouluikäinen kasvaa fyysisesti melko tasaisesti ja käy psyykkisesti psykodynaamisen teorian mukaan läpi niin kutsutun latenssivaiheen. Fyysisen kehityksen myötä paino lisääntyy noin 2,5 kiloa ja pituus noin 5 senttimetriä vuodessa. (Katajamäki 2004, 72.) Alakoulun puolivälissä ja lopulla, lapsen ollessa 9–12-vuotias, voi tytöillä näkyä jo esimurrosiän piirteitä. Varhain kehittyvän tytön pituuskasvu voi alkaa kiihtyä jo kolmannella luokalla. Alakoulun loppuun mennessä lapsen kaikki pysyvät hampaat viisauden hampaita lukuun ottamatta puhkeavat. (MLL, vanhempainnetti.)

Teorioita ja näkemyksiä lapsen psyykkisestä kehityksestä on runsaasti. Psykkisen kehityksen riippuvuus fyysisestä kehityksestä ja yksilön elämäntilanteen sosiaalisista ehdoista on olemassa koko lapsuuden ja nuoruuden kehityksen ajan. Psykkinen kehitys on jaettavissa kehitysvaiheisiin, joita kuvaavat niille ominaiset biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset tapahtumat ja ilmiöt. (Laine 2002, 103.)

Minäkuvan muotoutuminen ja itsetunnon vakiintuminen ovat keskilapsuuden eli ikävuosien 7–12 keskeisiä kehitystehtäviä. Lapsuudessa muodostunut minäkuva on suhteellisen pysyvä. (Kinnunen 2001, 23.) 8–10-vuotiaan alakoululaisen käytöstä voi leimata vaihtelevan pitkä kehitysvaihe, jota kutsutaan 9-vuotistaitteeksi. Vaihe liittyy yksilöllisyyden vahvistumiseen eli lapsi kokee itsensä entistä vahvemmin erilliseksi yksilöksi, joka haluaa ilmaista oikeutensa ja mielipiteensä. (MLL, vanhempainnetti.)

Persoonallisuuden rakenne syntyy lapsuuden ja nuoruuden aikana lapsen ja hänelle läheisten ihmisten vuorovaikutuksessa ja sitä muotoilevat myöhemmät elämänvaiheet. Psykodynaamisessa teoriassa ala-astetta käyvää koululaista kuvaavaa ikävaihetta nimitetään latenssivaiheeksi. Se kuvaa sitä, että lapsen minän voimistuessa seksuaalivietin ilmausten määrä samanaikaisesti vähenee ja kohdistuu tiedonhaluun, oppimiseen, mielikuviin, leikkeihin ja peleihin sekä liikuntaan. Alakouluiäkäinen lapsi myös huomaa, etteivät vanhemmat ole täydellisiä, eikä hän enää pidä vanhempiaan kaikkeen kykenevinä. Tämä voi ahdistaa lasta ja hän saattaa myös joissakin tilanteissa hävetä vanhempiaan. Erityisesti isän merkitystä poikalapsen kehitykselle on korostettu. (Laine 2002, 104–106.)

2.2 Alakoulun kolmasluokkalaisen sosiaalinen kehitys

Alakoulun aikana tapahtuva sosiaalinen kehitys on nopeaa, joten koulu on lapselle merkittävä ympäristö taitojen syntymiseen ja kehittymiseen. Sosiaalisten taitojen kehitys on yhteydessä useisiin eri tekijöihin, esimerkiksi vanhempien koulutustasoon ja mahdolliseen työttömyyteen. Myös koulumenestyksen ja sosiaalisen toimintakyvyn välillä on selkeä yhteys kummallakin sukupuolella. Tavallisesti alakoulun parina ensimmäisenä vuotena lapsi tekee vertailuja opettajan ja vanhempiensa välillä. Lapsi oppii käyttäytymisen normeja opettajaltaan, joten hänen on vaikeaa kritisoida opettajan kohtuutontakaan käytöstä. (Kaivosoja 2002, 114–116.)

Kolmasluokkalainen lapsi pystyy jo ottamaan huomioon toisten tunteita. Lisäksi varhaislapsuuden itsekeskeisyys vähenee ja lapsen empatiakyky kehittyy. (MLL, vanhempainnetti.) Alakouluiässä alkaa kehittyä todellisia, lapselle tärkeitä ystävyssuhteita. Lapsi toimii yleensä vain samaa sukupuolta olevien lasten kanssa, vastakkaista sukupuolta pidetään hieman etäällä. (Laine 2002, 106.) Alaluokilla ryhmään kuuluminen ja hyväksytyksi tuleminen ovat tärkeitä. Kun ryhmät vakiintuvat, tarkkasääntöiset pelit ja leikit korostuvat. Tyttöjen ja poikien leikit poikkeavat toisistaan. Pojille on omi-

naista toiminta suuressa ryhmässä, kun taas tytöille parhaan kaverin kanssa oleminen on tärkeää. (Kaivosoja 2002, 116.)

2.3 Vanhemmuus ja perheen rooli alakouluikäisen elämässä

Keskilapsuus tarjoaa lapselle elämisen riemua, monenlaisen toiminnan mahdollisuuksia ja huolettomuutta sekä lapsen vanhemmille paljon mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen ja kokemiseen. Alakouluikäinen eläkin huoletonta ja seesteistä aikaa elämässään. Keskilapsuuden ajalta ovatkin peräisin ihmisen muistikuvat onnellisesta lapsuudesta. Myös tulevaisuuden suuntaviivat määräytyvät keskilapsuudessa. Koska alakouluikäinen selviytyy yksin monista asioista, on vaarana, että hänet jätetään yksin, vaikka hän kaipaisi usein vanhempiensa tukea ja läsnäoloa. Eräässä tutkimuksessa on verrattu 11-vuotiaita eteläeurooppalaisia ja suomalaisia lapsia. Lapset erotti toisistaan suomalaislasten kokemus yksinäisyydestä aika usein tai hyvin usein. Eteläeurooppalaisille lapsille yksinäisyys oli tuntematon käsite. (Kinnunen 2001, 7–8.)

Lapsen paras ei useinkaan voi toteutua ilman vanhempia. Lapsen hyvinvointi ja kehitys riippuu perheen hyvinvoinnista, erityisesti vanhempien parisuhteesta ja vanhemmuuden laadusta. Vanhemmuus on laaja ja monitahoinen tehtävä, johon kasvu on hidas prosessi. (Lindholm 2004, 16, 18.) Vanhemmat vaikuttavat kasvatuksellaan ja omalla esimerkillään lapsen valintojen tekemiseen kuten ruokailuun ja liikuntaan. Yhteinen liikunta ja syöminen ovat parhaimmillaan positiivisia, perhettä yhdistäviä ja perheen hyvinvointia tukevia asioita. Lapsi kokee perheen yhteisellä aterialla läheisyyttä ja läsnäoloa ravinnontarpeen tyydyttämisen lisäksi. Kuitenkin vanhemmat ovat vastuussa siitä, mitä, missä ja milloin lapselle tarjotaan syötäväksi. Säännöllinen ruokarytmi tuo lapsen arkeen perusturvallisuuden tunnetta ja perheen yhteisellä aterialla lapsi kokee ravinnon tarpeen tyydyttämisen ohella läsnäoloa ja läheisyyttä. Sellainen ravitsemus, joka edistää terveyttä koostuu niin lapsella kuin aikuisellakin säännöllisesti nautitusta, tasapainoisesti koostetusta ja maukkaasta ruuasta. (Lagström 2009, 14–15.)

3 ALAKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUS

Ravitsemuksen merkitys on suuri useiden kansanterveydellisten ongelmien ehkäisyssä, synnyssä ja hoidossa. Lapsuudessa opitut hyvät ruokatottumukset ennaltaehkäisevät monia tulevaisuuden terveysongelmia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7 & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Jo vastasyntynyt lapsi osaa osoittaa mieltymystään makeaan makuun ja vastenmielisyyttä karvaaseen ja happamaan. Makeuden miellyttävyys perustuu energiansaannin varmistamiseen, koska jo vauvana äidinmaidon makeus saa lapsen syömään riittävästi. (Lagström 2008, 14.) On tutkittu, että lapsuudenaikaiset ruokatottumukset voivat vaikuttaa aikuisuuden ruokamieltymyksiin ja sitä kautta huonolaatuinen ruokavalio ja vähäinen fyysinen aktiivisuus voivat johtaa tulevaisuudessa esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien, 2 tyyppin diabeteksen ja osteoporoosin kaltaisiin ongelmiin. Edellä mainittuja sairauksia ehkäisevä ruokavalio on tärkeää vakiinnuttaa elämään jo lapsena. (O'Connor 2011, 48.)

Pikaruosta on tullut maailmanlaajuisesti merkittävä osa lasten ruokavaliota. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan tavallisena arkipäivänä noin 30 prosenttia 6212 tutkittavasta (4–19-vuotiaita) ilmoitti nauttivansa pikaruokaa. Tutkimuksessa pääteltiin, että pikaruuan kulutuksella yhdysvaltalaislasten keskuudessa on vahingollisia vaikutuksia ruokavalion laatuun ja se voi kasvattaa riskiä ylipainoisuuteen. (Bowman ym. 2004, 112.)

3.1 Ravitsemussuositukset alakouluikäisille

Lasten ravitsemussuositukset noudattelevat samaa linjaa kuin aikuistenkin ja ravitsemussuosituksen mukaisesta ruokavaliosta lapsi saa kaikki tarvittavat ravintoaineet (Paganus 2004, 127). Ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Päivitetyt suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu vuonna 2005 ja ne perustuvat laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin. Ravitsemussuositukset on laadittu väestötasolla terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille ja ne on tarkoitettu käytettäväksi esimerkiksi tukena ihmisryhmien ruuankäytön arviointiin ja ravintoaineiden saantiin. Lisäksi niitä voi hyödyntää tutkimuksissa ja joukkoruokailussa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4, 6–7.) Marraskuussa 2011 on maa- ja metsätalousministeriö asettanut valtion ravitsemusneuvottelu-

kunnan seuraavaksi kolmivuotiskaudeksi. Tärkein tavoite uudella neuvottelukunnalla on päivittää suomalaiset ravitsemussuositukset vuoden 2012 aikana. Kyseinen päivitys perustuu vuoden 2012 aikana päivitettäviin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on suomalaisten ruokavalion parantamisen lisäksi edistää hyvää terveyttä. Edellytyksiä tavoitteiden toteutumiselle ovat energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen. Lisäksi tärkeää on huomioida tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen, suolan (natrium) saannin vähentäminen ja kovan rasvan saannin vähentäminen sekä osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla. Myös alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena on edellytyksenä tavoitteiden toteutumiselle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.)

Suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet suosituksia mukailevimmiksi viime vuosikymmenten aikana. Kuitenkin tuo hyvä kehitys näyttää viime vuosina hidastuneen sekä ravitsemuksen että terveyden osalta. Esimerkiksi rasvan laatu ei ole parantunut ja kuitua saadaan edelleen liian vähän. Makeisten kulutus on selvästi kasvanut viime vuosikymmeninä. Vuonna 1985 suomalainen söi makeisia ja suklaata keskimäärin 7 kiloa ja vuonna 2001 12,5 kiloa vuoden aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4 & Eerola ym., 2004, 13.) Vuonna 2008 kulutus oli jo 13,8 kiloa henkilöä kohti vuoden aikana (Leaf). Makeisten kulutuksen selvän kasvun myötä myös lasten myönteinen hammasterveyden kehitys on pysähtynyt viime vuosien aikana. Lapset ja nuoret suosivat nykyään makeisia ja virvoitusjuomia myös välipaloina. Jotkut korvaavat niillä jopa kouluruuan. Etenkin sokerin päivittäinen käyttö on selvässä yhteydessä hammassairauksiin ja painonnousuun. (Eerola ym. 2004, 9, 18.)

Lasten ruokavaliossa on huolestuttavia piirteitä ja suomalaisten lasten ruokavalio poikkeaa suosituksista useiden ravintoaineiden osalta. Kuopion yliopiston biolääketieteen laitoksen fysiologian yksikön vuonna 2006–2007 tekemän Lasten liikunta ja ravitsemus- tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset saavat ruuasta suolaa huomattavasti enemmän kuin suositellaan, koska ruuanvalmistuksessa käytetään liikaa suolaa ja päivittäisessä käytössä on suolaisia leipiä ja viljavalmisteita. Myös etenkin pojilla tyydyttyneen rasvan saanti ylittyy merkittävästi pääasiassa runsaan rasvaisten maitotuotteiden ja voi-kasviöljyseosten käytön takia. Kuidun ja D-vitamiiniin saanti jää vähemmäksi kuin suositellaan vähäkuutuisen leivän ja liian vähäisen kasvisten syönnin takia. Liian harvoin tapahtuva kalan syönti (suositus vähintään 2 kertaa viikossa) viit-

taa liian vähäiseen D-vitamiinin saantiin. Sokeria lapset saavat hieman yli suositusten pääasiassa samojen syiden takia kuin kovan rasvan saannissa. Ravintoaineiden saannissa ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa tyttöjen ja poikien välillä. (Kalinkin ym. 2009, 144.)

3.2 Energian tarve ja saanti alakouluikäisen ravitsemuksessa

Lapsuudessa energian tarve määräytyy painokiloa kohti (Paganus 2004, 125). Esimerkiksi alakoulun kolmasluokkalainen eli yhdeksänvuotias tyttö painaa keskimäärin 28,7 kiloa ja hänen arvioitu energiantarpeensa vuorokautta kohti on 7,6 Megajoulea, eli 1820 kilokaloria. Samanikäinen poika painaa keskimäärin 29,1 kiloa ja hänen energiantarpeensa vuorokautta kohti on 8,6 Megajoulea, eli 2060 kilokaloria. Megajoule tarkoittaa tuhatta kilojoulea. Yksi kilojoule on sama asia kuin 0,24 kilokaloria (kcal) ja yksi kilokalori on sama kuin 4,184 kilojoulea. Osa energiasta lapsilla kuluu kasvuun ja kehitykseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11–12.)

Lagströmin (2008, 14) mukaan lapsella ei ole sisäänrakennettua järjestelmää, joka ohjaisi häntä syömään terveellisesti. Lapselle toistuvasti tarjottavista ruuista tulee lempiruokia ja uudet ruuat ovat epäilyttäviä. Lapsi ei myöskään syö joka aterialla yhtä paljoa, vaan tasaa energiansaantiaan syömällä vähemmän runsasenergisien aterian jälkeen. Jos lapsi tai nuori on terve, hän ei kärsi syödessään välillä vähemmän. Koska kasvava lapsi ei syö joka aterialla yhtä paljon kuin aikuinen, ovat välipalat hänelle erityisen tärkeitä. Välipalaa voidaan tarvita jo koulupäivän aikana, mutta viimeistään koulun jälkeen. Aikuinen on vastuussa siitä, että lapsi saa terveellistä välipalaa. (Eerola ym. 2004, 13.)

Hiilihydraatit ovat ihmiselimistön tärkein energianlähde. Niiden osuus päivittäisestä kokonaisenergiansaannista tulisi olla 50–60 %. (Ruottinen 2011, 25.) *Kuitujen* ja muiden hiilihydraattien sopiva saanti täyttyy lisäämällä täysjyväviljavalmisteen, etenkin ruisleivän sekä juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen osuutta ruokavaliossa samalla vähentämällä sokerin ja runsassokeristen elintarvikkeiden käyttöä. Riittävä kuidun saanti saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää ja parantaa suoliston toimintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17.)

Lasten kuidunsaannille ei ole olemassa suomalaisia suosituksia, mutta kansainvälisesti lasten kuidun saantisuosituksukset ovat perustuneet keskimääräisiin arviointeihin ja aikuisten suosituksiin. Ruottisen väitöskirjan (2011, 4) STRIP- tutkimuksessa kävi

ilmi, että runsaastakaan kuidun saannista ei ole haittaa lapsen kasvulle ja, että kuitu parantaa lasten ruokavalion laatua. Aiemmin on kuviteltu, että ravintokuidun sisältämä runsas energiaton volyyymi vaikuttaa haitallisesti lasten kasvuun. Suositeltava ravintokuidun saanti on 25–35 g vuorokaudessa. Käytännössä tämä 25–35 grammaa tarkoittaa esimerkiksi 6 viipaletta ruisleipää, 140 grammaa kauraleseitä tai 1,1 kiloa porkkanoita. (Leipätiedotus ry.) Lontoossa 7–10 -vuotiaille lapsille tehdyn tutkimuksen mukaan 33 % 84:stä kärsi ummetusoireista. Tutkimuksessa todettiin, että ruokavalion sisältämät kuidut, neste sekä fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä ummetusoireisiin. Lapset, jotka eivät kärsineet ummetusoireista, saivat ruokavaliossaan enemmän kuituja ja nesteitä. (Costarelli ym. 2009, 116.)

Rasvan osuuden energiansaannista tulisi suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaan olla 25–30 %. Tästä määrästä tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlasketun määrän tulisi olla noin 10 %. Tyydyttyneet rasvat ja transrasvat ovat sama asia kuin kovat rasvat. Nykyään suomalaiset saavat kovaa rasvaa eniten juustoista, erityyppisistä ravintorasvoista ja liharuuista, pääasiassa niin sanottuna piilorasvana. Makeista ja suolaisista leivonnaisista kovaa rasvaa saadaan yhtä paljon kuin liharuuista. Kovien rasvojen liika saanti lisää muun muassa tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien vaaraa ja altistaa lihomiselle. Sen sijaan kerta- ja monitydyttymättömät eli pehmeät rasvahapot alentavat seerumin LDL- kolesterolipitoisuutta ja edistävät sydämen terveyttä. Tyydyttymättömiä rasvahappoja on esimerkiksi kalassa, siipikarjan lihassa ja kasviöljyissä. Samalla, kun maidon laatu päivittäisessä käytössä on muuttunut vähärasvaisemmaksi, on jogurttien ja jäätelöiden suosio lisääntynyt ja kasvattanut osuuttaan kovan rasvan lähteinä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–16.)

Proteiinin suositeltava saanti päivittäisestä energiantarpeesta on 10–20 E %. Proteiinin laatu määräytyy sen sisältämien aminohappojen mukaan. Eläinproteiinin laatu on hyvä, sillä niissä on kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Sen sijaan kasviproteiinista puuttuu aina yksi tai useampi välttämätön aminohappo. Terveillä suomalaisilla ei esiinny proteiinin puutetta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20.)

Suomalaiset saavat ravinnosta keskimäärin riittävästi *vitamiineja ja kivennäisaineita*. Ainoastaan D-vitamiinin, folaatin ja raudan saannissa on puutteita. Muita yleisimpiä ja tärkeimpiä kivennäisaineita ovat kalsium ja natrium. D-vitamiinia saadaan ruuasta kalasta, nestemäisistä maitovalmisteista, vitamiinoiduista ravintorasvoista sekä kananmunasta. D-vitamiinin saantisuositus on 2–60-vuotiailla 7,5 µg per vuorokausi

ympäri vuoden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26; THL, 2011; Hakala 2011, 18.) Suosituksen mukainen D-vitamiinimäärä on saavutettavissa ruuasta esimerkiksi syömällä kalaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa sekä käyttämällä päivittäin vitaminoituja maitovalmisteita ja rasvalevitteitä. D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa lapsille riisitaudin ja aikuisille osteomalasian (luiden pehmeäminen) tai osteoporoosin (luukato). (Hakala 2011, 18.)

Folaatti eli foolihappo on B-ryhmän vitamiini. Sitä tarvitaan solujen jakaantumiseen ja verisolujen muodostumiseen. Folaatin puute aiheuttaa megaloblastisen anemian, jossa punasolujen tilavuus on suurentunut. Folaattia on useissa elintarvikkeissa, mutta parhaat lähteet sille ovat täysjyväviljavalmisteet, vihreät vihannekset ja kuivatut pavut. Sitä on myös maitotuotteissa, maksassa ja hedelmissä. 6–9-vuotiaiden lasten päivittäinen folaatin saantisuositus on 130 µg ja 10–13-vuotiaiden 200 µg. Aikuisille suositeltava määrä on 300 µg, paitsi 18–30-vuotiaille naisille 400 µg. Runsaaseen folaatin saantiin ruuasta ei liity riskejä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 27; Fineli.)

Punasolujen hemoglobiinin yksi tärkeä osa on *rauta*. Se kuljettaa happea keuhkoista kudoksiin. Rautaa on myös lihasten myoglobiinissa eli lihaspunassa ja monissa elektroneja ja happea kuljettavissa entsyymeissä. Lisäksi raudalla on tehtäviä monien elinten, kuten aivojen ja maksan aineenvaihduntareaktioissa. Raudantarve on erityisen runsas pienillä lapsilla (6–24 kuukautta), kasvavilla nuorilla, sekä hedelmällisessä iässä olevilla naisilla. Tärkeimmät saantilähteet raudalle ovat liha, lihavalmisteet, ruisleipä sekä muut viljavalmisteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 29; Ravitsemustiede.) 6–9-vuotiaiden lasten suositeltava päivittäinen raudansaanti on 9 mg ja 10–13-vuotiaiden lasten sekä kasvuiässä olevien poikien 11 mg. Kasvuikäisille tytöille suositellaan samaa annosta rautaa kuin aikuisille naisille eli 15 mg. (Rautainfo 2005.)

Kalsium on elimistön yleisin kivennäisaine, jonka imeytyminen vähenee, jos D-vitamiinin saannissa on puutetta. Kalsium muodostaa yhdessä fosfaatin kanssa mineraalipitoisen aineksen, joka antaa luukudokselle lujuutta. Kalsiumilla on elimistössä useita tärkeitä rooleja, sitä tarvitaan esimerkiksi hermoimpulssien välittymiseen, rauhasten eritystoimintaan, useisiin entsyymaattisiin reaktioihin sekä viestien välittäjäksi solun sisällä ja solujen välillä. Jos kalsiumin saanti ravinnosta on liian vähäistä, verenkierron kalsiumtasoa pidetään yllä irrottamalla kalsiumia luukudoksesta. Tämä heikentää luustoa pitkittyessään. Suomalaiset saavat pääosan kalsiumistaan maitovalmisteista ja kalsiumin saanti on runsasta, myös lapsilla ja nuorilla. (Valtion ravit-

semusneuvottelukunta 2005, 28.) Kalsiumin tarve on kasvun aikana runsasta, koska luun muodostus on hajoamista nopeampaa ja kalsiumin kiinnittymistä luun mineraaliainekseen tapahtuu paljon. 6–9-vuotiaan lapsen päivittäinen kalsiumin saantisuositus on 700 mg ja 10–20-vuotiaiden lasten ja nuorten 900 mg. 700 mg päivittäinen saantisuositus täyttyy kahdesta lasillisesta maitoa tai piimää, lautasellisesta maitoon tehtyä puuroa ja yhdestä juustoviipaleesta. (Luustoisen perhe.)

Ruokasuolan eli natriumkloridin saantisuositus on aikuisella enintään 5 g päivässä ja lapsella enintään 3 g päivässä. Alle 1-vuotiaan ruokaan ei sen sijaan suositella lisätävän lainkaan suolaa ja alle 2-vuotiaidenkaan lasten suolan saanti ei saisi ylittää 0,5g/MJ. Runas suolan käyttö kohottaa verenpainetta, joka on suuri vaaratekijä sydän- ja verisuonten sairauksia ajatellen. Päivittäisestä suolasta suurin osa (80 %) tulee piilosuolan muodossa juustoista, lämpimistä ruuista, makkaroista, mausteseoksista ja leivistä. Viime vuosina suomalaisten natriumin saanti on vähentynyt, mutta silti sen saanti ylittää suositukset. (Suomen sydänliitto ry; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32–33.)

3.3 Ruokavalion koostaminen ja ateriarytmi

Nykytiedon mukaan terveyden kannalta ihanteellisinta olisi noudattaa säännöllistä ateriarytmiä. Jokapäiväisillä valinnoilla voidaan vaikuttaa siihen, miten terveellinen ruokavalio on. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio sisältää täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja sekä perunaa. Siihen kuuluu myös mieluiten rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, vähärasvaista lihaa ja kananmunia. Kasviöljyt ja niitä sisältävät levitteet ovat osa suositeltavaa ruokavaliota. *Lautasmalli* (kuva 1) auttaa hyvän aterian koostamisessa. Siinä puolet lautasesta täytetään kasviksilla, kuten salaattilla, raasteilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan, riisin tai pastan osuus lautasesta on yksi neljännes. Viimeinen neljännes jää liha-, kala-, tai munaruualle, joka voidaan korvata myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Suositeltava ruokajuoma on vesi, rasvaton maito tai piimä. Ateriaan kuuluu myös leipä, jonka päällä on hieman kasvirasvaveitettä. Marjat ja hedelmät sopivat jälkiruuaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–36, 39.)



Kuva 1. Lautasmalli. (Lääkärikirja Duodecim 2008.)

Suomalaisten tulisi lisätä *täysjyväviljavalmisteen, marjojen, kasvien, hedelmien* käyttöä runsaasti. Myös kalaa ja kasviöljyä voitaisiin käyttää enemmän. Sen sijaan runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden päivittäistä käyttöä tulisi vähentää. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät auttavat valintojen tekemisessä. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulee syödä ainakin viisi annosta päivässä, mikä tarkoittaa päivittäin vähintään 400 grammaa. Osa kasviksista on suositeltavaa syödä kypsentämättömänä, esimerkiksi salaatteina. Marjat ja hedelmät on parempi syödä sellaisenaan kuin esimerkiksi mehuina. Täysjyväviljavalmistesta vähäsuolaista täysjyväviljaleipää ja muita viljavalmisteen kuten puuroa on suositeltavaa nauttia joka päivä ja lähes joka aterialla. Perunan voi korvata täysjyväriisillä tai tummalla pastalla. Viljavalmistesta saa hyvin energiaa, proteiinia ja hiilihydraatteja. Näistä etenkin ruisleipä ja täysjyväpuuro ovat erinomaisia kuidun, B-vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–37.)

Ruokajuomana maitovalmisteen suositeltavinta on käyttää rasvattomia ja vähärasvaisia ($\leq 1\%$ rasvaa) tuotteita. Maitovalmisteen suositellaan nautittavaksi noin puoli litraa päivässä ja ne ovat tärkeitä kalsiumin, proteiinin, jodin sekä eräiden muiden kivennäisaineiden lähteitä. Maitovalmisteen on myös B-vitamiineja. D-vitamiinoidut maitovalmisteet ovat välttämättömiä riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi. Kuitenkin janojuomaksi soveltuu parhaiten vesi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37–38.) Väärinkäytettyinä mehutuotteet ovat hampaille yhtä vaarallisia kuin virvoitusjuomat. Mehuissa, joihin ei ole lisätty sokeria, on kuitenkin useimmiten ham-

paiden reikiintymistä aiheuttavaa hedelmäsokeria. Tämän lisäksi monet mehut ovat kaloripommeja, koska esimerkiksi desilitrassa appelsiinimehua on noin 43 kilokaloria eli kymmenen enemmän kuin desilitrassa rasvatonta maitoa. Muutaman vuoden takaisen kyselyn mukaan suomalaiset nuoret ilmoittivat yleisimmäksi janojuomakseen kotona mehun. (Heinonen 2008, 16.)

Liha, kala ja kananmuna ovat hyvänlaatuisten proteiinien lähteitä. Niistä saa myös A- ja B-vitamiineja sekä rautaa. Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa vaihdellen eri kalalajeja. Kala on erittäin tärkeä D-vitamiinin lähde ja siinä on myös pehmein rasva. Suosituksia noudattava rasvojen laatu toteutuu käyttämällä kasviöljyjä sekä niitä runsaasti sisältäviä rasiamargariineja ja levitteitä. On tärkeää, että näkyviä rasvoja ei jätetä pois ruokavaliosta, sillä niiden määrää ja laatua on helppo hallita. Suomalaiset saavatkin suurimman osan kulutetusta rasvasta piilorasvana, joka on pääasiassa kovaa, maito- tai kasvirasvaa. Kaikki ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa ja A-, D- ja E-vitamiineja eli rasvaliukoisia vitamiineja. Kasviöljyt ja niistä tuotetut rasiamargariinit, juoksevat kasviöljyvalmisteet ja levitteet sisältävät pääasiallisesti terveydelle edullista pehmeää rasvaa. Kuitenkin niitäkin tulee käyttää kohtuullisesti, koska niissä on runsaasti energiaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37–38.)

Sokerin ja elintarvikkeiden, jotka sisältävät paljon sokeria, runsasta käyttöä tulisi välttää. Parasta on rajoittaa makean syöminen välipalojen ja aterioiden yhteyteen, koska aterian yhteydessä nautittu sokeri ei ole niin haitallista hampaille kuin jatkuva makean syöminen ja juominen aterioiden välillä. Sokeri on ravintosisällöltään pelkästään veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja energiaa, eikä juurikaan muita ravintoaineita. Myös *suolan* sekä runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää. Päivittäisessä käytössä hyviä valintoja ovat vähäsuolaiset leivät, leikkeleet ja juustot. Kun vähentää asteittain ruokasuolan käyttöä ruuanvalmistuksessa, vähäsuolaisen ruuan makuun tottuu. On tärkeää muistaa, että erityisesti liharuuat, kuten makkarat ja lihaleikkeleet sisältävät runsaasti suolaa. Muita runsassuolaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi sinappi, ketsuppi ja leivät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38–39.)

Ateria-ajat ja -tottumukset ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia. Nykyinen elämäntyyli on johtanut tapoihin, jotka ovat epäedullisia terveyden ja ravitsemuksen kannalta. Ruuan määrä, laatu ja ateriointitiheys ovat yhteydessä nälän ja kylläisyyden tunteisiin. Ruokailussa tuli noudattaa säännöllistä ateriarytmiä, jolla tarkoitetaan sitä, että joka päivä

syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja suunnilleen samoihin aikoihin. Säännöllinen ateriointi hillitsee jatkuvaa napostelua, tukee painonhallintaa sekä ehkäisee hampaita reikiintymiseltä. Säännöllisellä ateriarhythmillä on yhteys myös veren hyviin rasva-arvoihin. Jo lapsena on tärkeä totutella säännölliseen ateriarytmiin, koska lapsena opitut tavat luovat pohjaa kohtuulliselle ja tasapainoiselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapset eivät pysty syömään yhtä suurikokoisia annoksia kuin aikuiset eikä heidän elimistönsä pysty käyttämään hyväkseen energiavarastoja yhtä tehokkaasti kuin aikuisten. Siitä syystä lapsilla energian tulisi jakaantua pääaterioiden ja välipalojen kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Kouluikäisellä noin kolmannes päivittäisestä ravinnosta on kouluruoka. Näin ollen monipuolinen aamupala on tärkeä, jotta koululaisen keskittyminen opiskeluun riittää aamupäivän ajaksi. Koulupäivän jälkeen kotona koululainen tarvitsee vielä kolmannen kunnollisen aterian sekä välipalat. Siten nälkää ei tarvitse hillitä esimerkiksi makeisilla. (Katajamäki 2004, 74.)

3.4 Kouluruokailu olennaisena osana ravitsemusta

Kouluruokailulla on olennainen rooli koulujen opetus- ja kasvatustehtävässä. Kouluruokailun tarkoituksena on oppilaiden hyvinvoinnin edistämisen lisäksi tukea tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailu myös opettaa hyviä ruokailutapoja sekä toisen ihmisen huomioonottamista. Hyvin suunnitellun ja ajoitetun kouluruokailun sekä oppilaiden säännöllisesti syömien aterioiden ansiosta oppilaiden vireystaso pysyy yllä koulupäivän aikana. Myös levottomuus oppitunneilla vähenee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5; Lintukangas 2009, 20.)

Kouluruokailu on osa koulun opetusta. Oppilaille täytyy tiedottaa kouluruokailun päämääristä sekä käytännön järjestelyistä. Aikuisen läsnäolo ruokailutapahtumassa on tärkeää. Etenkään alimmilla luokilla oleville oppilaille ei voi antaa vastuuta omasta ruokailustaan. Opettajan tulee valvoa lapsen ruokailutapoja ja ruuan annostelua, samalla kun antaa heille aikuisen mallia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6.)

Kouluruokailuun panostaminen on kannattava sijoitus tulevaisuutta ajatellen. Se tuo säästöjä myöhemmin, koska ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi suunniteltu kouluajalla tapahtuva ruokailu edistää terveellisten ruokatottumusten sisäistämistä. Lapsena ja nuorena opitut hyvät ruokailutottumukset ennalta-

ehkäisevät useita terveysongelmia ja siten vähentävät kuntien terveystuloja tulevaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa: Perusopetuslaki 628/1998 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§. Lainsäädäntö turvaa ilmaisen aterian joka päivä esi- ja perusopetuksesta aina toisen asteen opintojen loppuun. Suomessa on tarjottu vuodesta 1948 alkaen lakisääteisesti kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille maksuton kouluruoka. Lain mukaan kouluruuan on oltava täysipainoinen sekä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Kouluruokailun järjestämisestä ovat vastuussa koulut ja kunnat. Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan työryhmä julkaisi kouluruokailusuositukset marraskuussa 2007, koska kansalliset ravitsemussuositukset eivät sisällä yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten ruokailu toteutetaan joukkoruokailun eri ryhmille, esimerkiksi juuri koulu-
laisille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3, 5.)

Koska kouluruoan tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta, on erityisen tärkeää huolehtia, että kouluruuassa energiaravintoaineiden määrä ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Suosituksen mukaan kouluateria sisältää 30 % rasvaa (maksimissaan 10 % tyydyttyntä rasvaa), 15 % proteiinia ja 55 % hiilihydraatteja. Energiämäärältään esimerkiksi 3–6. vuosiluokan oppilaan kouluaterian tulisi sisältää 650 kilokaloria, kun taas vertailun vuoksi toisen asteen oppilaan kouluruuan tulisi sisältää 860 kilokaloria. On kuitenkin muistettava eri-ikäisten ja erikokoisten oppilaiden yksilölliset erot energiantarpeessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)

Kouluruuan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, syömään houkuttelevaa ja maukasta. Kaikkien ruokien perustana on oltava terveydelliset perusraaka-aineet. Täysipainoiseen kouluateriaan kuuluu päivittäin lämmin ruoka, kasvislisäke, ruokajuoma (maito tai piimä), leipä ja levite. Jos tarjolla on puuro- tai keittoateria, täydennetään ateriaa leikkeleellä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. Tarjoilulinjaston järjestelyssä tulee huomioida salaattien ja kasvislisäkkeiden annosteltavuus ensimmäisinä. Malliateria, joka perustuu ravitsemussuositusten lautasmalliin ja on päivän ruokailun mukainen, ohjaa oppilaita koostamaan ateriakokonaisuuden. Malliateria on sijoitettava niin, että oppilas näkee sen ennen oman ruokansa annostelua ja se sisältää kaikki aterian osat. Malliateriassa puolet lautasesta on täytetty kasviksilla, perunaa/riisiä/pastaa on lautasella yksi neljännes ja liha/kala/muna/pavut täyttävät viimeisen neljänneksen. Lisäksi ateriaan kuuluu 1–2 viipaletta leipää, kasvirasvalevi-

te, lasillinen maitoa tai piimää sekä mahdollinen jälkiruoka. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8–10.)

Vuonna 2003 Jyväskylän yliopistossa valmistuneen Pro Gradun ”Mikä meistä on tärkeää?” tutkimuksessa kävi ilmi, että Olkahisen ala-asteen kolmas ja viidesluokkalaisten oppilaiden mielestä kouluruokailussa on tärkeää se, että he saavat itse päättää syömisestään. Oppilaat myös arvostivat kouluruuan terveellisyyttä ja kouluruokailuun sisältyvää sosiaalista vuorovaikutusta pidettiin tärkeänä. Ruokalassa rauhallisesti käyttäytyminen koettiin tärkeämmäksi kuin esimerkiksi mahdollisuus poistua ruokalista heti niin halutessaan. Sen sijaan ruokatilanteen esteettisyydellä ei ollut kovin suurta merkitystä oppilaille. Tutkimukseen osallistui 92 oppilasta. (Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 14.)

3.5 Kouluruokailun ravitsemuksellinen toteutus ja arviointi

Kouluruokailun käytännön toteutuksesta vastaavat itsenäisesti kunnat ja koulut. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset ohjaavat ruokalistojen suunnittelua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Koulu ja siellä työtä tekevät aikuiset kasvattavat lapsia omalla esimerkillään (Lintukangas 2009, 6). Kun kaikki koulujen aikuiset sitoutuvat kouluruokailun toteutukseen, ruokailun on mahdollista onnistua tavoitteissaan. Rehtori, opettajat, kouluruokailuhenkilöstö ja kouluterveydenhoitaja tekevät yhteistyötä kouluruokailujärjestelyjen kehittämisessä oppilaiden ja heidän kotiensa kanssa. Kouluterveydenhuollon mukanaolo yhteistyössä on hyvin tärkeää, jotta tavoitteena oleva täysipainoinen ja terveellinen koulupäivän aikainen ruokailu toteutuu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6.) Koulun johtaja on viime kädessä vastuussa kouluruokailun sujuvuudesta ja kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamisesta (Lintukangas 2009, 5–6).

Kouluruuan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida joukkoruokailuun perustuvan kriteeristön avulla tai ravintoainetiheyden perustuen sekä arvioimalla onko kouluruoka keskimäärin suositusten mukaista. Ravintoainetiheyden arvioiminen tapahtuu laskeamalla aterialta keskeisten ravintosisältöä kuvaavien ravintoaineiden määrä energiyksikköä kohti keskiarvona 4–6 viikon ajalta. Saatuja arvoja verrataan suositeltaviin arvioihin. Ravintoainetiheyden arvioinnissa voidaan arvioida B1-vitamiinin eli tiamiinin, C-vitamiinin, kalsiumin, suolan, raudan ja kuidun määriä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 11.) Sen sijaan kriteeristöissä arvioidaan peruskriteeriä, rasvakriteeriä, suolakriteeriä ja tiedotuskriteeriä. Jos kaikki neljä kriteeriä toteutuvat

hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Neljällä kriteerillä ei voida selvittää ruokien tarkkaa ravintoainekoostumusta, vaan sitä, voiko ruokailija valita ravitsemussuositusten mukaisen aterian jokaisena koulupäivänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 14.)

Joukkoruokailuun perustuvaa kriteeristöä ja kriteerien toteutumista on arvioitu vuonna 2004. Tutkimukseen valittiin satunnaisesti 20 % eli 1158 Suomen julkisista suurkeittiöistä, jotka tuottavat ruokapalveluita. Tutkimukseen osallistui 67 % valituista suurkeittiöistä. Tulokseksi saatiin, että vain harvat keittiöt täyttivät kaikki laaditut kriteerit. Suurimpia ongelma-alueita olivat rasvattoman maidon vähäinen tarjoaminen etenkin päiväkodeissa ja tuoreiden kasvien tarjoaminen kouluissa. Suolan käyttöön tulisi myös kiinnittää erityistä huomiota. (Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 11.)

Kouluruuan kehittämisessä keskeistä on palaute, jota saadaan oppilailta ja opettajilta. Koulujen tulee kannustaa oppilaita palautteen antamiseen. Myös vanhemmille on tärkeää tiedottaa kouluajalla tapahtuvan ruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä. Kun kouluruokailuhenkilöstö on asenteeltaan positiivista ja kannustavaa ja yhteistyö koulun muun henkilöstön kanssa toimii, lisääntyy oppilaiden kiinnostus kouluruokaan ja kouluruuan syöminen edistyy. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 11.) Lapset pitäisi ottaa enemmän mukaan kehittämään kouluruokailua. Suomen lasten parlamentti eli 9-13-vuotiaiden valtakunnallinen vaikuttamisfoorumi (ylläpitäjä sitoutumaton Suomen lasten parlamentin säätiö) vaatii, että jokaisessa koulussa lasten mielipide otetaan huomioon. Parlamentti haluaa maistuvampaa kouluruokaa, jolla taataan oppiminen, opiskelurauha ja hyvä olo. Lokakuussa 2009 lähes 250 lasten parlamentin jäsentä (enemmistö 10–12-vuotiaita tyttöjä) eri puolilta Suomea vastasi kouluruokakyselyyn Internetissä. Vastaukset osoittivat lasten kaipaavan lämmintä kouluruokaa myös viimeiselle ottajalle, lupaa ottaa kouluruokaa riittävästi, hyvän makuista kouluruokaa, allergioiden huomioimista ja lempiruokienkin tarjoamista. (Luova 2010, 14–15.)

Kouluruokailu on järjestettävä ajankohtana, joka sopii oppilaiden normaaliin päivärhythmiin. Ruokailu tulee sovittaa niin, että se jaksottaa lapsen koulupäivän kokonaisuutta ja sopii suomalaiseen arkirythmiin. Lounaan syömiselle sopiva aika on noin kello 11–12. Ruokailu on ajoitettava niin, että oppilailla on riittävästi aikaa ruokailla rauhassa (vähintään 30 minuuttia). On myös suositeltavaa, että oppilailla olisi ruokailun jälkeen mahdollisuus noin 10–15 minuutin ulkoilu- tai liikuntahetkeen. Jos koulun opitunnit jatkuvat lounaan jälkeen pidempään kuin 3 tuntia, tulee koulun järjestää oppi-

laille mahdollisuus ravitsevaan välipalaan. Hyvän välipalan lähtökohta muodostuu kuitupitoisista viljavalmisteista, hedelmistä, marjoista ja kasviksista, joita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Sen sijaan esimerkiksi virvoitusjuomat tai muut runsaasti sokeria, suolaa tai rasvaa sisältävät tuotteet eivät kuulu kouluympäristöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6, 7.)

Kouluaterian kaikkien osien tulee olla ulkonäöltään houkuttelevia ja herkullisia, hyvänmakuisia ja tarjoilulämpötilaltaan oikeita. Kun ruokailuympäristö on viihtyisä, meluton ja viipymiseen houkutteleva, oppii lapsi ja nuori ymmärtämään kuinka ruokailu, yhdessäolo ja ateriaritmi toimivat hänen oman hyvinvointinsa edistäjänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.) Espoossa vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan vain noin 17 % pojista ja 23 % tytöistä vastasi kouluruuan olevan hyvänmakuisia. Tutkimukseen osallistui 265 neljäsluokkalaista. Tutkimus osoitti, että kouluruuan laadussa on parannettavaa. (Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 21)

4 ALAKOULUIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Kouluikäisen päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen voi kuulua muun muassa liikunta koulumatkoilla ja välitunneilla, koululiikunta, ohjattu liikunta sekä vapaa-ajan liikunta kavereiden ja perheen kanssa. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa siis kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa. Liikunta on yksi osa fyysistä aktiivisuutta. (Ahoon ym. 2008, 27, 88.) Esimerkiksi myös liikuntaa sisältävät kotityöt lisäävät päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää. Tällaisia kotitöitä ovat esimerkiksi kaupassakäynnit kävellen tai pyörällä, koiran ulkoiluttaminen sekä lumitöiden tekeminen. (Halme, Nupponen, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 138.)

Käsitettä liikunta-aktiivisuus on alettu käyttää fyysisen aktiivisuuden rinnalla. Liikunta-aktiivisuus vastaa englannin *physical activity* -käsitettä. Yleensä liikunta-aktiivisuuden määrittämiseen käytetään työmäärää, energiankulutusta, liikeyksiköitä, liikunnan rasittavuutta, tiheyttä tai kestoa. Se voidaan määrittää myös eri ulottuvuuksina, joita ovat useus, kesto, rasittavuus ja tapa. Päivässä tai viikossa tehtyjen harjoitusten määrää tarkoittaa useutta. Kesto puolestaan kuvaa sitä aikaa, mikä menee kerrallaan yhden harjoituksen suorittamiseen tai useiden harjoitusten kokonaisaikaa. Rasittavuus tarkoittaa energian- tai hapenkulutuksen määrää, sydämen lyöntitiheyttä tai syketasoa esimerkiksi minuutissa. Liikuntatapaa kuvaavia käsitteitä ovat esimerkiksi aerobinen tai anaerobinen liikunta, liikuntamuodot ja -lajit sekä perusliikemuodot, kuten esimerkiksi käveleminen ja juokseminen. Lasten liikunnassa on hyvä puhua liikuntaan osallistumisesta, jolla tarkoitetaan sitä, että liikunta on osa elämää ja jolle tyypillistä on leikinomaisuus, lyhytkestoisuus ja tilannekohtaisuus. Lasten liikunta-aktiivisuuden riittävyttä tulee arvioida kaiken päivän aikana kertyvän liikunnan avulla. (Halme ym 2010, 14–16.)

Koulun liikunta ei ole yksinomaan liikunnanopetusta, vaan sillä tarkoitetaan kaikkea koulun yhteydessä tapahtuvaa liikuntaa. Liikuntatuntien lisäksi siihen sisältyvät välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. (Karvinen, Laakso & Tammelin 2008, 6–7.) Matkat kouluun ja harrastuksiin tarjoavat hyvän mahdollisuuden liikuntaan. Mitä pidempi matka on, sitä enemmän on mahdollista saada liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden käyttöä koulumatkoilla vähentää kuitenkin esimerkiksi koulukyyditykset. (Halme ym. 2010, 129.) Koulumatkaliikunta, jota ei välttämättä aina mielletä edes liikunnaksi, on kuitenkin tärkeä osa lapsen arkipäivän liikunta-aktiivisuutta. Koulumatkaliikunnasta lapsi saa kokemuksia kohtalais-

ti kuormittavasta ja yhtäjaksoisesta liikunnasta. Kulkeminen kouluun kävellen tai pyörällä on monilla lapsilla ensisijainen fyysisen aktiivisuuden lähde. Oppilaiden koulumatkojen kulkemistapaan vaikuttavia tekijöitä ovat kavereiden koulumatkan kulkemistapa, koulumatkan pituus, turvallisuus sekä vanhempien että lasten asenteet. (Kiikala & Lahti 2007, 5, 19.)

4.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys kouluikäiselle

Fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys kouluikäiselle. Se tukee lasten terveellistä kasvua ja kehitystä sekä fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Se on myös tärkeässä asemassa lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä. (Borodulin, Alapappila, Mäkinen & Tammelin 2011, 153.) Lapset ja nuoret, jotka ovat liikunnallisesti aktiivisia, ovat yleisesti tyytyväisiä elämäntilanteeseensa. Liikunta tuo myös energiaa lasten ja nuorten arkeen. (Kannas ym. 2009, 12.)

Runsaalla ja monipuolisella liikuntaharjoittelulla sekä useilla toistoilla voidaan kehittää motorisia perustaitoja sekä erityistaitoja. Liikunnan monipuolisuus onkin lapsilla edellytys perustaitojen oppimiseen. Kehittyäkseen lapsi tarvitsee päivittäin monipuolista liikuntaa. Eri liikuntamuotojen vaihtelevuus tukee myös lapsen hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen. Kouluiässä liikunnalla on myönteinen vaikutus kognitiiviseen suoriutumiseen ja oppimiseen. Tutkimuksissa liikunta-aktiivisuus ja fyysinen kunto ovat olleet yhteydessä hyvään suoriutumiseen koulutyössä. (Ahonen ym. 2008, 21, 80.)

Liikunnalla voi olla myös monia lasten ja nuorten henkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia myönteisiin fyysisiin kokemuksiin ja erilaisen tunteiden ilmaisuun sekä sosiaalisten taitojen oppimiseen. Nämä kaikki mahdollisuudet voivat tukea lapsen persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. Kehittyvälle lapselle on tärkeää saada runsaasti monipuolisia aistimuksia kaikilla aisteilla. Lapsen keuhonhahmotusta ei edistä ruudun ääressä istuminen, joka tarjoaa lähinnä vain näkö- ja kuuloaistimuksia. Istuminen viihdemedian ääressä pakottaa lapsen olemaan paikoillaan ja muuttumattomat asennot voivat aiheuttaa liiallista lihasjännitystä. Todellisen uhkan luuston terveelle kehittymiselle voivat aiheuttaa pitkät paikallaan olemisen jaksot, vähäinen liikunta sekä epäterveellinen ravinto, erityisesti vähäinen kalsiumin ja D-vitamiinin saanti. (Ahonen ym. 2008, 24, 79.) Myös liikuntaa harrastavat viettävät paljon ruutuaikaa viihdemedian ääressä eli kyse ei ole vain vähän

liikkuvien paheesta. Myös niille, jotka liikkuvat suositusten mukaan minimimäärän, istumisella on haitallisia vaikutuksia. Sekä liikunnan puute että liiallinen istuminen vaikuttavat useisiin terveyden osa-alueisiin. (Karvinen, Laakso & Tammelin 2008, 6.)

Mitä aktiivisempaa liikunnan harrastaminen on nuorena, sitä todennäköisemmin yksilö harrastaa aktiivisesti liikuntaa myös aikuisena. Aikuisista aktiivisimmin liikkuvia ovat useimmiten juuri ne, jotka ovat kouluikässä harrastaneet useiden vuosien ajan säännöllisesti varsin tehokasta liikuntaa. Lapsena opitut monipuoliset perus- sekä lajitaidot tekevät eri liikuntamuotojen harrastamisesta sujuvampaa ja mukavampaa, mikä lisää todennäköisyyttä sille, että jokin liikuntamuodoista säilyy myös aikuisiälle. Liikuntamyönteisyys, jolla on myös vaikutusta liikunnan harrastamisen pysyvyyteen, kehittyy lapsena ja nuorena toteutetun liikunnan myötä. Liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään aktiivista elämäntapaa voimakkaammin. (Ahonen ym. 2008, 52.)

4.2 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Nuori Suomi ry:n aloitteesta on laadittu fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille. Suositus on laadittu terveystieteiden näkökulmasta ja sen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden päivään tulisi sisältyä 1-2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. Yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja tulee välttää ja päivästä korkeintaan kaksi tuntia saa olla ruutu-aikaa viihdemedian ääressä. Todennäköistä on, että ne lapset, jotka viettävät huomattavan paljon aikaa esimerkiksi tietokoneen ääressä, eivät pysty täyttämään liikuntasuosituksen asettamia vaatimuksia. (Ahonen ym. 2008, 6, 10, 23.)

Suuren suosion saavuttanut digitaalinen pelaaminen on harrastus, jonka ei kuitenkaan tarvitse olla välttämättä istumista. Erilaiset liikuntapelit ovat herättäneet kiinnostuksen ja esimerkiksi tanssipelejä on jo hankittu suomalaisiin kouluihin. Liikuntapelit saattavat puolivahingossa liikuttaa sellaisiakin, jotka eivät muuten mielellään liiku. (Karvinen, Laakso & Tammelin 2008, 6.) Tällaisten pelien pelaaminen on fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta hyödyllisempää, kuin täysin passiivista istumista vaativat pelit (Ahonen ym. 2008, 24).

Kasvaakseen ja kehittyäkseen koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta useita tunteja ja viikon jokaisena päivänä. Ei kuitenkaan ole vaarallista, jos jonain päivänä liikunta jää väliin, mutta pidempiä liikkumattomuuden jaksoja tulisi välttää. Suosituksen mukaan fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä 7–12-vuotiaille on 1,5 – 2 tuntia päivässä. Lapsella fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy suhteellisen lyhyistä suorituksista.

tuksista koko päivän ajan. Näistä päivän aikana kertyvistä lyhyistä suorituksista suurin osa tehdään matalalla teholla. Useinkaan lasten luonnollista fyysistä aktiivisuuden ja liikunnan määrää ei tarvitse rajoittaa. Mutta mikäli liikunta ei ole tarpeeksi monipuolista ja sisältää pitkiä rasittavan liikunnan jaksoja, voi liikunnan suuresta määrästä tulla terveystriksi lapselle. (Ahonen ym. 2008, 18–19.)

Lapselle tärkeää on myös riittävä palautumisaika ja uni (Ahonen ym. 2008, 19.) Kouluikäisellä unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta keskimäärin se on noin 10 tuntia vuorokaudessa. Vanhempien tehtävä on sopia koululaisen kanssa nukkumaanmenoajoista, sillä koululainen ei itse kykene arvioimaan valvomisesta koituvaa seuraavan päivän väsymystä. Heräämis- ja nukkumaanmenoajat on hyvä pitää sekä viikolla ja viikonloppuisin lähes samoina, sillä unirytmien nopea vaihtaminen ei onnistu kaikilta kouluikäisiltä. Väsynyt lapsi on usein rauhaton, ärtynyt ja ylivilkas. (Ponkilainen & Rissanen.)

Nykyisin lasten harrastamia urheilulajeja on paljon, eikä kaikkien lajien ohjatuissa harjoituksissa fyysisen aktiivisuuden määrä ole kovinkaan suuri. Suositukset ovatkin hyvä apuväline silloin, kun tarkastellaan eri urheilulajeja harrastavien fyysisen aktiivisuuden minimimäärää ja monipuolisuutta. Fyysisesti yksipuolisissa lajeissa on tärkeää pohtia, kuinka fyysistä aktiivisuutta voidaan täydentää lajiharjoitusten ulkopuolella. (Karvinen, Laakso & Tammelin 2008, 6.) Urheiluharrastuksissa käyminen 1–2 kertaa viikossa on hyvä, muttei välttämättä riittävä lisä lapsen liikunta-annokseen. Kokonaisuuden kannalta merkityksellisempää on kuitenkin se, mitä tapahtuu harjoitusten välillä kotona, koulussa, pihalla ja kentillä. (Ahonen ym. 2008, 22.)

Reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät jonkin verran, tulee sisältyä päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja tulee olla useita päivän aikana. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi monet pihaleikit, kuten ruutuhyppely, monet arkiaskareet, ripeä kävely kouluun, pyöräily, uinti sekä luonnossa liikkuminen. Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä myös *tehokasta liikuntaa*, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Lapsilla tehokkaan liikunnan jaksot ovat yleensä interalleja eli muutamasta sekunnista muutama minuuttiin kestäviä jaksoja. Pitkäkestoisia kovalla teholla tehtyjä liikuntasuorituksia ei lapsilta tulisikaan vaatia. Tehokas liikunta on kestävyyskunnan ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa, kuin kevyt tai reipas liikunta. Tehokasta liikuntaa ovat esimerkiksi monet pallopelit, juoksupyrähdykset sekä pitempiketoisina hiihto ja juoksu. (Ahonen ym. 2008, 19–20.)

Lapsilla vähintään kolme kertaa viikossa liikunnan tulisi pitää sisällään *lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa*. Lihaskunnon vahvistaminen tulisi aloittaa jo ennen murrosikää. Kouluikäisten lasten lihaskuntoa voidaan vahvistaa suoritustekniikkaa harjoitellen ja kehon omaa painoa hyödyntäen sekä kevyiden lisäpainojen avulla. Esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntopiiri ja jumppa ovat lihaskuntoa kehittävästä liikuntaa. Luuston vahvistamiseksi parasta liikuntaa lapsille ovat erilaiset hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit ja urheilulajit, esimerkiksi telinevoimistelun alkeisiin perustuvat temppukoulut, yleisurheilun alkeita opettavat yleisurheilukoulut sekä vauhdikkaat palloilulajit. Liikkuvuutta kehittävästä liikuntaa ovat venyttely ja voimistelu eri muodoissaan. Liikkuvuuden ja nivelten liikelaajuuksien ylläpidon kannalta tärkeää olisi käyttää niveliä koko nivelen liikelaajuudella. (Ahonen ym. 2008, 22–23.)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden toteutumisen nykytila

Koko maata kattavaa koululaisten kuntoa selvittävää tutkimusta ei ole Suomessa äskettäin tehty. Suomessa liikuntatutkimuksen alkuvuosina lasten ja nuorten liikuntaa tutkittiin lähes ainoastaan vapaa-ajan liikunnan harrastuksena. Meni varsin kauan ennen kuin liikuntatutkimuksiin alettiin liittää myös muuta fyysistä aktiivisuutta. Uusimmissa tutkimuksissa on kuitenkin alettu ottaa huomioon kokonaisliikuntamallia. Tutkimustuloksissa onkin jonkin verran ristiriitaa, sillä kullakin tutkimusryhmällä on erilaisia tapoja kysyä asioita. 2000-luvun alussa kuitenkin todistettiin, että koululaisten kestävyyskunto oli laskenut romahdusmaisesti 1970-lukuun verrattuna. Kuitenkaan vuosikymmenien kuluessa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ei ole vähentynyt. Arkiliikunnan väheneminen ja liikuntaharrastusten muuttuminen luonteeltaan fyysisesti vähemmän rasittaviksi selittävät tätä ristiriitaa. Tutkimustulokset eivät anna tukea sille käsitykselle, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus olisi vähentynyt ajan kuluessa tai ainakin vasta viime vuosien tulokset viittaavat myös keskimääräiseen liikunnan vähenemiseen. (Nupponen 2010, 5–7.)

Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan tunnin päivässä liikkuvien osuus on vaihdellut 20 % ja 60 %:n välillä ja kouluiässä lapset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan 12-vuotiaina. WHO:n kansainvälisessä Koululaistutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden yhtenä kriteerinä käytettiin sitä, kuinka moni hengästyy ja hikoilee vähintään yhden tunnin ajan viitenä päivänä viikossa. Suomalaisista tämän kriteerin täytti 11-vuotiaista tytöistä 45 % ja pojista 50 %. 13-vuotiaiden joukosta kyseisen kriteerin täytti tytöistä

25 % ja pojista 36 %. Liikunnan harrastamisen voidaan siis havaita vähenevän siirryttäessä lapsuudesta kohti aikuisikää. (Ahonen ym. 2008, 12.) Turussa vuonna 2004 toteutettuun kyselytutkimukseen osallistui 1097 alakoulun neljäsluokkalaista. Tutkimukseen osallistuneista 81,9 % liikkui vähintään kohtalaisesti tunnin tai enemmän viikon jokaisena päivänä. Joka kymmenes (10,8 %) ei liikkunut määrällisesti riittävästi, vaikka liikunnan kuormittavuus olikin hyvä. Liikuntaa, jossa hengästyy, pojat harrastivat tyttöjä useammin. (Aromaa ym. 2008, 539, 541.)

Suosituksen mukaan eli vähintään tunnin päivässä liikkuu yli puolet 9–12-vuotiaista (Nupponen 2010, 6). Reilusti yli minimisuositusten, jopa yli optimimäärän, liikkuu ja urheilee suurin osa urheilua harrastavista lapsista (Karvinen, Laakso & Tammelin 2008, 6). Jokapäiväiseen elämään kuuluva fyysinen aktiivisuus on kuitenkin kadonnut monien ihmisten elämästä (Laakso 2002, 388). Nykyään lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa viihdemedian ääressä ja koko elämäntyylillä on muuttunut istuvammaksi. Autoa käytetään lyhyidenkin matkojen kulkemiseen, sen sijaan, että mentäisiin kävelen tai polkupyörällä. Kännyköiden ja internetin käyttö on yleistynyt sosiaalisten suhteiden hoitamisessa, kun vaihtoehtona on mennä tapaamaan kavereita omin jaloin. (Ahonen ym. 2008, 12.) Myös ruutuajan lisääntyminen on todennäköisesti vähentänyt fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm 2005, 15).

LAPS SUOMEN -tutkimuksessa, joka on valtakunnallinen lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvitys, kävi ilmi, että liikunnan päivittäinen määrä oli syksyllä ja talvella keskimäärin yli puoli tuntia vähäisempää, kuin kesällä. Eniten 9–12-vuotiaat liikkivat keväällä. Esimerkiksi 9-vuotiaiden liikuntamäärä lisääntyi talvesta kevääseen 54 minuutilla. Tutkimuksessa luokiteltiin koulumatkan kulkemistavat fyysisesti aktiivisiin ja passiivisiin. 9–12-vuotiaista kyselyyn vastanneista fyysisesti aktiivisella tavalla kulki talvisin 58 % sekä syksyisin ja keväisin 77 %. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut merkittävää eroa. Autokyydillä koulumatkan kulki talvisin 19 % ja syksyisin ja keväisin 10 % vastanneista. Talvisin 46 %, syksyisin ja keväisin 19 % vastaajista kulki matkat pelkästään kävelen. Pyörä oli ainoana kulkuvälineenä talvisin 8 %:lla ja muina aikoina 55 %:lla vastaajista. Tutkimuksessa myös kulkemistavat harrastuksiin luokiteltiin fyysisesti aktiivisiin ja passiivisiin, jolloin aktiivisten matkojen osuudeksi saatiin 40 %. Vertaattaessa poikien ja tyttöjen kulkemistapoja, merkittävää eroa aktiivisissa kulkemistavoissa ei ollut. Tutkimuksessa harrastuksiin kuljettujen matkojen yhteismäärä oli 2925. Matkoista harrastuksiin autokyydillä tehtyjä oli 39 %, pyörällä oli kuljettu 26 % ja kävelen 13 %. (Halme ym. 2010, 5, 129–130, 143, 146.)

Kiikala ja Lahti (2007, 18) havaitsivat, että koulumatkan pituudella oli merkittävä vaikutus koulumatkan kulkemistapaan. Tutkimuksessa oli mukana 297 keravalaisista 3.- ja 6.-luokkalaista oppilasta ja heidän vanhempansa. Kyselylomakkeilla selvitettiin muun muassa koulumatkan kulkemistapaa. Oppilaista suurin osa (74 %) asui alle kilometrin päässä koulusta, vain pieni joukko (26 %) asui yli kilometrin päässä koulusta. Kävelleen tai polkupyörällä kouluun kulki 91 % vastanneista.

LAPS SUOMEN -tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan 9–12-vuotiaiden päivittäisestä ajankäytöstä nukkumisaika oli keskimäärin 9 tuntia 55 minuuttia. Vastausten mukaan 70 % vuorokaudesta oli *paikallaan oloa*. Paikallaan oloon sisältyi nukkumisen lisäksi makuulla olo ja istuminen. (Halme ym. 2010, 104–105.) Television ja videoiden katselu, videopelien pelaaminen ja tietokoneiden käyttö kahlitsee kouluikäisen istumaan. Aika, jonka iso osa nuorista viettää päivittäin viihdemedian ääressä on kasvanut räjähdysmäisesti. Yleistä on, että viihdemedian ääressä vietetty aika voi olla jopa 6-8 tuntia päivässä. (Ahonen ym. 2008, 24.) LAPS SUOMEN -tutkimukseen vastanneiden yleisin iltatoiminto oli television katselu. Kolme neljästä 9-12 -vuotiaasta katseli televisiota illalla. Iltatoiminnoissa oli eroa tyttöjen ja poikien välillä. Pojista harrasti tietokone- ja videopelien pelaamista 56 % ja tytöistä 26 %. Tämä oli suurin ero poikien ja tyttöjen iltatoiminnoissa. (Halme ym. 2010, 136–138.)

Myös Nupponen (2010, 6) arvioi valtakunnallisten tietojen (prosenttiosuudet lasten päivittäisistä toiminnoista valveillaoloaikana) perusteella, että 9–12-vuotiaiden valveillaoloajasta vuorokauden aikana noin puolet on fyysisesti passiivista aikaa. *Kevyttä toimintaa*, kuten seisomista, pukeutumista ja leikkimistä, oli keskimäärin 4 tuntia 45 minuuttia. Liikunnan kokonaismäärä oli keskimäärin 2 tuntia 27 minuuttia, josta kohtalaisen liikunnan osuus oli 1 tunti 31 minuuttia ja raskaan liikunnan osuus 55 minuuttia. Tutkimuksen tulokset osoittivat myös, että yleisin vapaa-ajan toiminto oli koulutehtävien tekeminen kotona. Muita yleisimpiä vapaa-ajan toimintoja olivat perheen ja kavereiden kanssa oleskelu, kirjojen ja lehtien lukeminen sekä television ja videon katselu. Yli 40 % vastanneista osallistui kotitöissä auttamiseen, oleskeli yksin sekä pelasi tietokone- tai videopelejä vähintään neljä kertaa viikossa. Lemmikkien kanssa työskentely, leikkiminen ja ulkoilu olivat myös yleisiä vastaajien kirjoittamia vapaa-ajan viettomuotoja. (Halme ym. 2010, 104–105, 107.)

LAPS SUOMEN -tutkimukseen vastanneista 81 % osallistui vähintään kerran viikossa ja 35 % päivittäin *omatoimiseen* eli koulun ja urheiluseurojen ulkopuoliseen liikuntaan. Omatoimisen liikkumisen muodoista selvästi yleisin oli pyöräily. Myös ulkoleikit

ja kävely olivat yleisiä omatoimisen liikkumisen muotoja, niihin osallistui 60 % vastanneista. Noin puolet 9–12-vuotiaista harrastivat ainakin kerran viikossa varsinaisia *kuntoliikuntalajeja*, kuten hiihtoa, hölkkää ja uintia. *Urheiluseuraharjoituksiin* osallistui vähintään kerran viikossa 50 % ja päivittäin 7 % vastanneista. Jalkapalloa ja jumppia säännöllisesti harrasti 30–40 %. Yleisurheilua, jääkiekkoa, rullaluistelua ja laskettelua harrasti puolestaan 20–30 % vastanneista. Muita lajeja, joiden harrastajamäärät ylittivät yli 10 %, olivat sähly, rullalautailu, sulkapallo, voimaharjoittelu, lumilautailu, pesäpallo ja koripallo. (Halme ym. 2010, 113–115, 117.)

Koko 9–12-vuotiaiden ryhmän kolme yleisintä liikkumistapaa/-lajeja olivat pyöräily, luistelu ja ulkoleikit, jotka olivat myös poikien yleisimmät liikkumistavat. Jalkapallo, hiihto ja hölkkä/juoksu olivat myös lajeja, joita harrasti yli puolet pojista. Lisäksi jää-/katukiekko ja uinti olivat yli 40 prosenttisesti harrastettuja liikkumistapoja. Pyöräily oli myös tyttöjen ryhmässä yleisin liikkumismuoto. Toiseksi yleisimmäksi tyttöjen liikkumismuodoksi osoittautui kävely. Pyöräilyn ja kävelyn jälkeen yleisimpiä lajeja olivat luistelu ja ulkoleikit. Hiihtoa ja hölkkää tai juoksua harrasti ainakin kerran viikossa yli puolet tytöistä. Liikkumismuotoja, joita harrastettiin yli 40 prosenttisesti, olivat tyttöjen ryhmässä uinti, jumppa ja venyttely. (Halme ym. 2010, 117.)

LAPS SUOMEN -tutkimustulosten mukaan *Välituntitoiminnoista* 9–12-vuotiaiden keskuudessa yleisin oli juttelu ja oleskelu kavereiden kanssa. Vastanneista 86 % vietti välituntinsa juttelemalla ja oleskelemalla kavereiden kanssa. Yli puolet vastanneista ilmoitti kävelevänsä ja leikkivänsä liikuntaleikkejä välituntien aikana. Alle viidesosan vastanneista välituntitoiminnot olivat fyysisesti passiivista seisoskelua, katselua ja liikuntaa vailla olevia leikkejä. Muita välituntitoimintoja, joita vastaajat mainitsivat, olivat muun muassa passiivinen istuminen, piirtäminen sekä lukeminen. Välituntitoiminnoissa oli poikien ja tyttöjen välillä merkittäviä eroja. Lukuun ottamatta pallon pelaamista, tytöt toimivat poikia useammin kaikissa toiminnoissa. Palloa pelasi 51 % pojista ja 14 % tytöistä useimmilla välitunneilla. (Halme ym. 2010, 134.)

Harrastukset ja kotityöt jakaantuivat pojilla ja tytöillä erilailla. Lukuun ottamatta ulkoleikkejä iltatoiminnoissa oli poikien ja tyttöjen välillä eroa. Suuri ero oli tietokone- ja videopelien pelaamisessa. Pojista 56 % ja tytöistä 26 % harrasti tietokone- ja videopelien pelaamista. Tytöt kävivät harrastuksissa, nukkuivat, leikkivät sisällä ja harjoittelivat soittoläksyjä poikia useammin. Pojat puolestaan kävivät yleisemmin urheilemassa myös iltaisin. Kotitöistä yleisimpiä olivat kaupassa käynti kävellen tai pyörällä sekä lumitöiden teko. Puolet 9–12-vuotiaista osallistui näiden kotitöiden tekemiseen vähin-

tään kerran viikossa. Vajaa kolmasosa ilmoitti ulkoiluttavansa koiraa vähintään kerran viikossa. Muita yleisimpiä kotitöitä johon 9–12-vuotiaat osallistuivat, olivat muun muassa siivous, astioiden pesu käsin tai koneella sekä ruohonleikkuu ja muut pihatyöt. Kotitöissä eroa oli koiran ulkoiluttamisessa ja lumitöiden tekemisessä. Koiraa yleisimmin ulkoiluttivat tytöt, kun taas lumitöitä tekivät useammin pojat. (Halme ym. 2010, 138–139.)

5 KOULUIKÄISTEN LIHAVUUS

Viime vuosina lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt huomattavasti (Aromaa ym. 2010, 3883; Mikhailovich & Morrison 2007, 311). Ilmiö on havaittavissa lähes kaikkialla maailmassa, niin myös Suomessa (Aromaa ym. 2010, 3883). Lihavuuden lisääntyminen onkin yksi teollistuneiden maiden merkittävimmistä kansanterveydellisistä ongelmista. Alakouluikäisistä yli 10 % on ylipainoisia ja lihavia noin 4 %. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 146–147.) Kun elimistöön kertyy liiallista rasvaa, puhutaan ylipainosta. Positiivinen energiantasapaino aiheuttaa ylipainoa ja lihavuutta. Tällöin elimistö saa enemmän energiaa, kuin mitä kuluttaa. (Aromaa ym. 2010, 3883.) Suomalaisien lasten ylipainon ja lihavuuden rajat vastaavat aikuisten painoindeksi-arvoja 25 ja 30 uudistetun painon seulonnan mukaan (Dunkel, Mäki & Salo 2011, 27).

Lapsuusiän ylipaino ja lihavuus voidaan määrittää myös pituuteen suhteutetun painon eli pituuspainon avulla. Pituuspaino tarkoittaa painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Kun kouluikäisen pituuspaino on 20–40 %, puhutaan ylipainosta. Lihavuus puolestaan on kyseessä, kun kouluikäisen pituuspaino on yli 40 %. (Anglé ym. 2005.) Usein myös jo silmämääräinen arvio riittää kertomaan, kuka on lihava (Ala-Laurila & Lautala 2002, 311).

5.1 Lihavuuden syyt ja riskitekijät

Syyt lihavuuden taustalla voivat olla monimutkaisia ja lihavuuteen vaikuttavat monet eri tekijät. Syitä voidaan löytää niin kulttuurista, elintarviketeollisuudesta, politiikasta ja ruokaan liittyvistä asetuksista, kuin myös perinnöllisistä, ympäristöön ja käyttäytymiseen liittyvistä tekijöistä. (Mikhailovich & Morrison 2007, 312.) Lihomisen taustalla ovat perinnölliset, sosiaaliset, psyykkiset ja elämäntapoihin liittyvät tekijät (Ala-Laurila & Lautala 2002, 312).

Lapsuusiän lihavuudella on taipumus jatkua aikuisikään. On tutkittu, että puolet lihavista lapsista ja valtaosa lihavista nuorista ovat lihavia myös aikuisena. Yleinen käsitys on, että lihavuuden lisääntymisen syynä on elinympäristön muuttuminen, joka näkyy esimerkiksi työ- ja arkiliikunnan vähenemisenä sekä elintarvikkeiden pakkauskojen kasvuna. Myös television runsas katsominen näyttää olevan yhteydessä lasten ja nuorten lihavuuteen. (Anglé ym. 2005.) Pitkittäistutkimuksista saatujen yleisim-

pien tulosten mukaan ainakin yli kahden tunnin television katselu päivässä ja vähäinen liikunta edistävät lihomista (Fogelholm 2005, 15).

Ympäristötekijät ovat perinnöllisiä tekijöitä merkittävämpiä lihavuuden synnyssä. Nykyiseen elämäntapaan liittyy liikunnan vähenemisen lisäksi muutokset perheiden ruokailutottumuksissa: yhteisistä ruokailuhetkistä luopuminen, ateriarhythmin muuttuminen epäsäännöllisemmäksi sekä yleistynyt napostelu. Somaattiset sairaudet ovat harvoin lihavuuden syynä. (Ala-Laurila & Lautala 2002, 312.) Lasten ja nuorten keskuudessa muun muassa makeisten, virvoitusjuomien, hampurilaisten ja perunalastujen käyttö on lisääntynyt. Hyvin runsas ja usein toistuva (useammin kuin kaksi kertaa viikossa) pikaruokien nauttiminen on ulkomaisissa seurantatutkimuksissa kytketty nuorten lihomiseen. (Fogelholm 2005, 15.)

Vanhempien elämäntavoilla, sillä kuinka he yhdistävät lasten kanssa vietetyn ajan ja työn vaatimat velvollisuudet on myös todettu olevan vahva vaikutus perheen ruokavalioon ja lasten ylipainoon (Mikhailovich & Morrison 2007, 313). Merkittävä riskitekijä lapsuusiän lihavuudelle on vanhempien lihavuus. Myös liikunnallisesti passiivisten vanhempien lapset altistuvat lihavuudelle, sillä usein myös lapset liikkuvat tällöin keskimääräistä vähemmän. Muita riskitekijöitä lasten lihavuudelle ovat alhaiseen sosiaaliryhmään kuuluminen, vähäinen nukkuminen sekä erityisesti jo leikki-iässä alkava painoindexin kasvaminen. (Anglé ym. 2005.)

5.2 Lihavuuden haitat

Ylipaino lisää monien sairauksien ja terveysongelmien riskejä, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä (Dunkel, Mäki & Salo 2011, 25). Sydän- ja verisuonitauteja sekä diabetesta ennakoivia löydöksiä, kuten kohonneita veren rasva-arvoja, kohonnutta verenpainetta ja insuliiniresistenssiä, on jo lihavilla lapsilla ja nuorilla, vaikka useinkaan heitä ei vielä huoleta lihavuuden jatkumisriski tai vaara saada myöhemmin lihavuuteen liittyviä liitännäissairauksia. (Ala-Laurila & Lautala 2002, 311.)

Lihavilla lapsilla ja nuorilla näyttää olevan heikompi itsetunto, kuin heidän normaali-painoisilla ikätovereilla. Lihavuuteen saattaa liittyä esimerkiksi masennusta ja huono fyysinen minäkuva. Usein heidän terveyteensä liittyvä elämänlaatu on myös huonompi. Lihavuuteen liittyy voimakas sosiaalinen stigma, lihavan leima. Tämä ilmenee

suorimmin kiusaamisena, nimittelynä, ulkopuolelle jättämisenä ja ystävien puuttumisena. (Anglé ym. 2005; Fogelholm 2005, 15.) Selkeimpinä lasten ja nuorten lihavuuden haittavaikutukset näkyvät myös päivittäisissä toiminnoissa, muun muassa liikuntakyvyn ja fyysisen kunnon heikkenemisenä sekä unihäiriöinä (Fogelholm 2005, 15).

5.3 Lihavuuden ehkäisy ja painonhallinta

Helpompaa on ehkäistä lihavuutta, kuin hoitaa jo kehittynyttä lihavuutta. Yhtenä tavoitteena kouluterveyshuollossa onkin lasten ja nuorten normaalipainon säilyttäminen ravinto- ja liikuntaohjauksen avulla. Tärkeää on tunnistaa riskiryhmiin kuuluvat lapset ja nuoret sekä antaa heille ja heidän perheilleen ohjausta ruoka- ja liikuntatottumuksissa. (Ala-Laurila & Lautala 2002, 311.) Lihavuus ei ole niinkään pikkulasten kuin koululaisten ongelma. Jotain lihavuudelle altistavaa tapahtuu, kun lapsi menee kouluun. Lihavuuden ehkäisyn ensiavuksi on ehdotettu paljon koululiikuntaa sekä piholle houkutusvälikuntia välituntiliikuntaan. Nykylapset viettävät iltapäiviään yksin kotona lohturuuan, tietokoneen ja kännykän parissa. Parempi vaihtoehto olisi viettää aikaa niin sanotussa kokopäiväkoulussa, jossa olisi ohjattua liikuntaa ja terveellisiä välipaloja. (Packalen 2011)

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyyn tulee puuttua useilla eri tahoilla. Lihavuuden ehkäisyyn tulee olla enemmän terveys- kuin painokeskeistä. Lihavuuden ehkäisyssä muutoksia on tehtävä lapsen perheessä sekä lähiympäristössä. Näiden lisäksi tarvitaan muun muassa valtion, kuntien, kaupan ja tiedotusvälineiden toimenpiteitä lasten terveyttä edistävän ja lihavuutta ehkäisevän ympäristön luomiseksi. Pitkäaikaistutkimuksia, jotka on toteutettu ruokavalio- ja liikuntaohjauksen keinoin, lihomisen ehkäisystä on vähän. On kuitenkin tutkittu, että lapsiin ja heidän vanhempaisiin kohdistettu ruokavalio-ohjaus sekä liikunnan lisääminen saattavat ehkäistä lihavuutta. Ainoastaan ohjaus fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ei riitä. Myös television katselun rajoittaminen on yksi tekijä, joka saattaa ehkäistä lihomista. (Anglé ym. 2005.)

Lasten lihavuutta yleisimmin ehkäisevät toimet ovat keskittyneet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tai ravinnon muuttamiseen terveellisemmäksi (Aromaa ym. 2010, 3886). Vanhemmat vaikuttavat keskeisesti lasten ruoka- ja liikuntatottumuksiin. He vastaavat perheen ruokataloudesta ja ovat mallina lapsilleen. Vanhemmat päättävät perheen ruokahankinnoista sekä ruoanvalmistusmenetelmistä. (Anglé ym. 2005.) Myös koululla on keskeinen rooli lihavuuden ehkäisyssä. Koulun tehtävä on opettaa terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia, tarjota laadukas kouluruoka, sisältä-

en välipalat, tarjota riittävästi innostavaa koululiikuntaa, mahdollistaa liikuntatilojen käyttö myös kouluajan ulkopuolella sekä järjestää liikuntaa suosivat välituntijärjestelyt. (Anglé ym. 2005.)

Elämänikäisen painonhallinnan saavuttaminen on tavoitteena lihavuuden hoidossa. Painonhallinnan avulla voidaan lisätä lapsen ja nuoren hyvinvointia fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten hyötyjen vuoksi. Energian saantia pyritään vähentämään ja sen kulutusta lisäämään, millä pyritään muuttamaan lihomisen aikaista energiatasapainoa. Lapsilla tämän ei tarvitse tarkoittaa painon laskua vaan yleensä riittää painon nousun riittävä hidastuminen, jolloin pituuskasvun myötä suhteellinen paino laskee normaaliksi. (Ala-Laurila & Lautala 2002, 313.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksen tuloksia verrattiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja lapsia koskevaan fyysisen aktiivisuuden suositukseen sekä muuhun ajankohtaiseen tutkimustietoon ja materiaaliin, kuten kouluruokasuositukseen. Tutkimuksessa haluttiin tuoda esille myös ruokavalioon ja fyysiseen aktiivisuuteen keskeisesti liittyvää ja jatkuvasti kasvavaa ongelmaa, lasten lihavuutta.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuopiolaisten alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumusten ja fyysisen aktiivisuuden laatua sekä sitä, missä olisi parannettavaa. Tavoitteena oli myös lisätä koulujen henkilökunnan, kouluterveydenhoitajien, lasten sekä heidän vanhempiensa tietämystä kolmasluokkalaisten ruokatottumuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta tiedottamalla tutkimustuloksista alakouluille. Lähitulevaisuuden tavoitteena on kirjoittaa tutkimustuloksista artikkeli Terveystietäjä-lehteen sekä järjestää pienimuotoiset ohjaustilanteet kahdessa alakoulussa terveydenhoitaja-opintoihimme liittyen.

Tutkimuksella haimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaiset ovat alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumukset?
2. Millaista on alakoulujen kolmasluokkalaisten fyysinen aktiivisuus?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Saatuamme idean opinnäytetyön aiheesta ja tehtyämme hyväksytysti tutkimussuunnitelman, haimme tutkimuslupaa Kuopion kaupungin kasvun ja oppimisen palvelualueelta. Saimme tutkimusluvan 20.10.2011 perusopetusjohtajalta ja toteutimme tutkimuksen neljällä Kuopion alakoululla 15.–18.11.2011. Olimme itse paikalla kertomassa tutkimuksen tarkoituksesta, ohjeistamassa tutkittavia ja varmistamassa, että kysymykset ymmärrettiin oikein. Suoritimme tutkimuksen siis kontrolloituna, informoituina kyselyinä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 185–186.)

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tämän tutkimuksen menetelmänä käytimme määrällistä tutkimusta, koska halusimme saada yleistettävissä olevaa tutkimustietoa tutkimistamme aiheista. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Se antaa yleisen kuvan muuttujien eli mitattavissa olevien havaintoyksiköiden välisistä suhteista ja eroista. Määrällisen tutkimuksen tulokset ovat tutkijasta riippumattomia eli tutkija ei vaikuta tutkimustulokseen. Määrällisessä tutkimuksessa muuttujia ovat henkilöä koskevat asiat, toiminnot ja ominaisuudet. Tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään numeerisesti eli yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Mittarin, tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen, avulla saadaan määrällinen tieto. (Vilka 2007, 13–14, 175.)

7.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusaineiston keruu

Määrällisen tutkimuksen aineistolle on tyypillistä, että vastaajien eli havaintoyksiköiden määrä on suuri. Suositeltava havaintoyksiköiden vähimmäismäärä on sata. Tässä tutkimuksessa havaintoyksiköiden määrä oli 153. Mitä suurempi vastaajien määrä on, sitä vähäisempää ovat yhden havaintoyksikön antamat puutteelliset tiedot tai vastaamatta jättäminen. Havaintoyksiköiden muodostama otos on osa perusjoukkoa eli kohderyhmää ja se voi antaa kokonaiskuvan koko perusjoukosta. Tärkeää olisi, että otos edustaisi kaikkia perusjoukon ominaisuuksia ja ilmenemistapoja. Kun otos sisältää samassa suhteessa samoja ominaisuuksia kuin perusjoukko, voidaan sanoa, että otos on edustava. Otos ei kuitenkaan koskaan kuvaa täysin perusjoukkoa. (Vilka 2007, 17, 56, 57.)

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat neljän kuopiolaisen alakoulun kolmasluokkalaiset oppilaat. Lähetimme sähköpostitse tiedustelun osallistumishalukkuudesta jokaisen Kuopion alakoulun rehtorille. Kyseistä menetelmää kutsutaan ryväsotannaksi ja se on taloudellisesti ja ajankäytöllisesti kannattava. Siinä kohteena on luonnollinen ryhmä (meidän tutkimuksessamme koululuokka). (Vilka 2007, 55.) Suostumuksen tutkimuksen tekoon saimme viidestä alakoulusta. Lopulta tutkimukseen osallistuivat neljän kuopiolaisen alakoulun lähes kaikki kolmasluokkalaiset, yhteensä 153 kolmasluokkalaista. Yksi alakoulun neljäsluokkalainen sekä erään alakoulun neljä kolmasluokkalaista toimivat kyselylomakkeen testaajina. Kyselylomakkeen testaaminen, pilottitutkimus, on välttämätöntä kyselylomakkeen mahdollisten virheiden ja epäselvyyksien löytämiseksi (Hirsjärvi ym. 2006, 191–193). Pilottitutkimuksella saimme paljon rakentavaa palautetta lomakkeen parantamiseksi ja selkeyttämiseksi. Olimme lisäksi alustavasti epäilleet, että lomakkeemme on liian pitkä, mutta testiryhmältä saadun positiivisen palautteen myötä uskalsimme lähteä toteuttamaan kyselyä suositeltua pidemmällä lomakkeella. Sanotaan, että postitse tehtävän kyselylomakkeen pituus tulisi olla sellainen, että sen saa täytettyä 15–20 minuutissa (KvantiMOTV, 2010). Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen täyttäminen vei tutkittavasta riippuen 15–60 minuuttia aikaa.

Tämän tutkimuksen aineisto siis kerättiin kyselylomakkeella (liite 1). Laadimme tutkimuksemme kyselylomakkeen pääosin itse, mutta käytimme apuna Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia suomalaisia ravitsemussuosituksia ja kouluruokasuositusta sekä Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän laatimaa fyysisen aktiivisuuden suositusta. Muokkasimme kysymyksiä myös aiheeseen liittyvien aiempien tutkimusten, esimerkiksi LAPS SUOMEN -tutkimuksen, sekä muun ajankohtaisen materiaalin perusteella. Ajankohtaista tutkimustietoa löytyi esimerkiksi Ravitsemuskatsaus-julkaisuista, Liikunta ja tiede-lehdistä sekä Neuvola ja kouluterveys-lehdistä. Erilaiset hakukoneet, kuten CINAHL ja PubMed toimivat tiedonhaun reitteinä. Kysymykset perustuivat tämän tutkimuksen keskeisiin käsitteisiin, jotka oli muutettu sellaisiksi, että niitä voitiin mitata. Käsitteiden muuttamista mitattavaan muotoon sanotaan operationalisoinniksi ja se on yksi tärkeimmistä vaiheista määrällistä tutkimusta tehtäessä (Vilka 2007, 36 - 37).

Kyselyssämme kysymysten muoto oli vakioitu eli standardoitu, jolloin jokaiselta kyselyyn vastaajalta kysyttiin samat asiat samalla tavalla (Vilka 2007, 28). Tässä tutkimuksessa oli tärkeää huomioida kyselylomakkeen kysymysten muotoilu ja esitystapa, koska tutkittavat olivat lapsia. Käytimme kyselylomakkeessamme monivalintakysy-

myksiä, avoimia kysymyksiä ja sekamuotoisia kysymyksiä. (Vilkkä 2007, 62.) Kyselylomake jaettiin kolmeen osioon: taustatiedot, ruokatottumuksiin liittyvät kysymykset sekä fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät kysymykset. Yhteensä kyselylomakkeessa oli 52 kysymystä. Kysely toteutettiin sähköisesti verkossa Typala-ohjelman avulla. Typala on web-pohjainen ohjelma, jolla voidaan helposti luoda verkossa toteutettavia kyselyitä esimerkiksi opinnäytetöihin liittyen. Sen avulla kyselyn toteuttaminen oli meille taloudellisesti kannattavaa ja vastaukset oli helppo viedä sähköisessä muodossa tilasto-ohjelmaan sekä saada niistä alustava raportointi ja analyysi. (Järveläinen & Räsänen 2009, 3.)

Koska kyselyyn vastaajat olivat lapsia, joiden kognitiivisessa kehityksessä on vielä suuria eroja, päätimme tutkijoina olla paikanpäällä vastaamassa kysymyksiin ja auttamassa kyselylomakkeeseen vastaamisessa. Laadimme etukäteen itsellemme listan asioista, jotka kävimme koululaisten kanssa läpi ennen tutkimuksen aloittamista. Koska olimme itse paikan päällä ohjaamassa lapsia, pystyimme samalla tekemään heistä monenlaisia havaintoja. Painotimme jokaiselle luokalle aina ennen kyselyn aloittamista, että heidän tulee rohkeasti kysyä meiltä, jos eivät ymmärrä jotain kysymystä tai vastausvaihtoehtoa. Koululaiset toteuttivat pyyntöämme kiitettävästi ja esittivät rohkeasti paljon kysymyksiä. Kyselyn toteuttamisen yhteydessä pyysimme kolmasluokkalaisia kertomaan myös mielipiteensä itse kyselystä ja sen pituudesta. Yleisimmät mielipiteet olivat: ”Kiva kysely”, ”Mukava kysely”, ”Ei liikaa kysymyksiä” ja toisaalta taas myös ”Liikaa kysymyksiä”. Olimme pyytäneet ja saaneet Nuori Suomi ry:ltä tutkimukseen osallistujille jaettavaksi yrityksen maskotilla koristetut pinssit, joista koululaiset olivat todella innoissaan.

7.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Kun aineisto kyselylomakkeilla oli koottu, alkoi aineiston käsittely, jolla tarkoitetaan aineiston tarkistamista, tietojen syöttämistä sekä tallentamista tietokoneelle sellaiseen muotoon, että sitä voidaan tulkita numeraalisesti taulukko- tai tilastointiohjelman avulla (Vilkkä 2007, 106). Tässä tutkimuksessa tilastointiin käytettiin IBM SPSS- Statistics- ohjelmaa, jonka avulla saa esille luotettavammin aineiston sisältämän informaation verrattuna taulukkolaskentaohjelmiin (IBM SPSS- Statistics, 2011). Kyselylomakkeen siirtoon Typalasta SPSS:ään käytimme Excel-taulukkolaskentaohjelmaa.

Aineiston käsittely alkoi tarkistamisella. Tarkistusvaiheessa arvioimme palautuneiden vastauslomakkeiden laadun. Vastattujen kyselylomakkeiden tarkistusvaiheessa ha-

vaitsimme, ettei kaikkiin kysymyksiin saatu päteviä vastauksia. Sellaiset kysymykset poistimme kokonaan analysoitavien kysymysten joukosta. Varsinaisesti puutteellisesti täytettyjä lomakkeita ei ollut, sillä ohjelmoimme sähköisen kyselylomakkeen ilmoittamaan, mikäli vastaaja on jättänyt vastaamatta haluttuun kysymykseen. Tässä vaiheessa arvioimme myös tutkimuksen kadon, joka tarkoittaa puuttuvien tietojen määrää tutkimuksessa. Lomakkeet, joilla tieto on kerätty, numeroitiin juoksevalla numerolla. Numeroinnin jälkeen kaikki tiedot jokaisesta havaintoyksiköstä kirjattiin ja tallennettiin tilasto-ohjelmalla taulukkoon eli havaintomatriisiin. Tilasto-ohjelmaan tallennettua aineistoa kutsutaan järjestelmätiedoksi, josta löytyvät kaikki saadut havainnot: analysoitava tieto, muuttujien nimet, muuttujien luokkien nimet sekä tieto, jolla jokainen havainto pystytään paikallistamaan. (Vilka 2007, 106–107, 111–112.)

Määrällisessä tutkimuksessa valitaan sellainen analyysimenetelmä, jonka avulla saadaan tietoa siitä, mitä ollaan tutkimassa. Analyysitapa valitaan riippuen siitä, ollaanko tutkimassa yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja muuttujien vaikutusta toisiinsa. (Vilka 2007, 119.) Tutkimuksessamme tutkittiin sekä yhtä muuttujaa että useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja vaikutusta toisiinsa. Aineiston analyysi tapahtui erilaisten tunnuslukujen avulla. Tässä tutkimuksessa analyysia tehtiin sijaintilukujen, ja niistä moodin ja aritmeettisen keskiarvon avulla. Käytimme siksi kahta sijaintilukua, koska yhdellä tunnusluvulla saa harvoin tarkinta tietoa aineistosta. Laatueroasteikolla mitatun muuttujan jakauman keskilukuna voidaan käyttää tyyppilukua eli moodia, joka sisältää havainnot eniten tai jossa havainto esiintyy useimmin. Esimerkiksi kysyttäessä koulumatkoihin käytettävää kulkuvälinettä ja 50 % vastatessa ”kävellen”, on tuo ”kävellen” moodi kyseisessä ryhmässä. (Vilka 2007, 118–119, 121–122.)

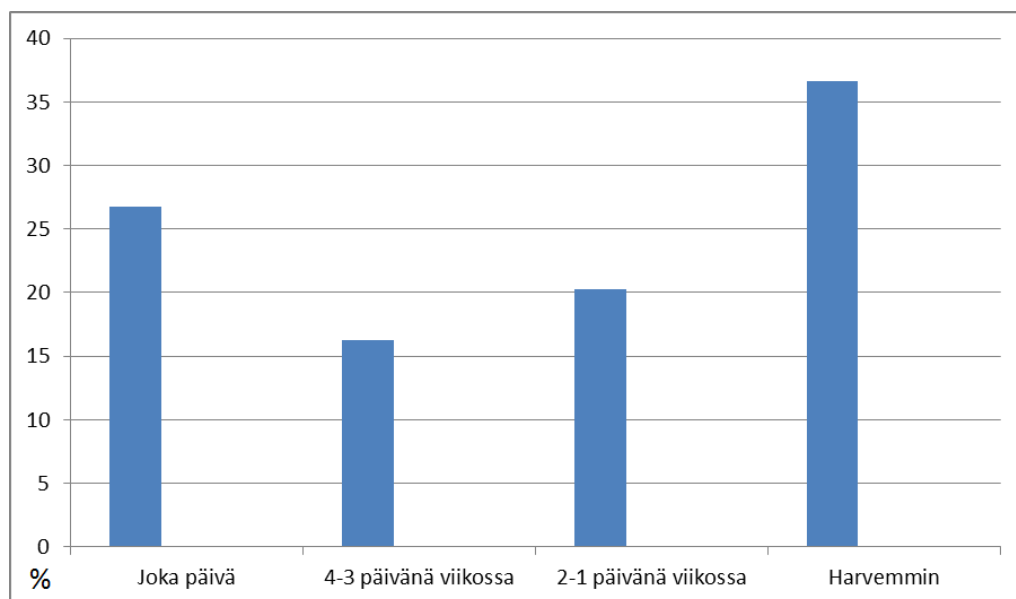
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset jaoteltiin kyselylomakkeen mukaisesti kolmeen osioon: taustatietoihin, ruokatottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Raportointia tuloksista toteutettiin sekä Typala -ohjelman kautta että SPSS -ohjelmalla. SPSS -ohjelman kautta pystyimme tekemään esimerkiksi ristiintaulukointia haluamistamme vastauksista.

8.1 Osallistujien taustatiedot

Kyselylomakkeen täytti 153 kolmasluokkalaista, joista tyttöjä oli 76 ja poikia 77. Vastaajista 11 kertoi sairastavansa jotain lääkärin toteamaa pitkäaikaissairautta. Yleisin sairaus osallistujien keskuudessa oli astma (5). Yhdellä vastaajista oli diabetes, yhdellä reuma ja yhdellä ADHD. 38 vastaajaa kertoi olevansa ruoka-aineallergikko. Yleisin ruoka-aineallergia kohdistui hedelmiin, vihanneksiin ja pähkinöihin (15). Samoin 15 vastaajalla oli laktoosi-intoleranssi, yhdellä vastaajalla kananmuna-allergia, neljällä vastaajalla maitoallergia ja yhdellä vastaajalla kala-allergia. Kukaan ei sairastanut keliakiaa.

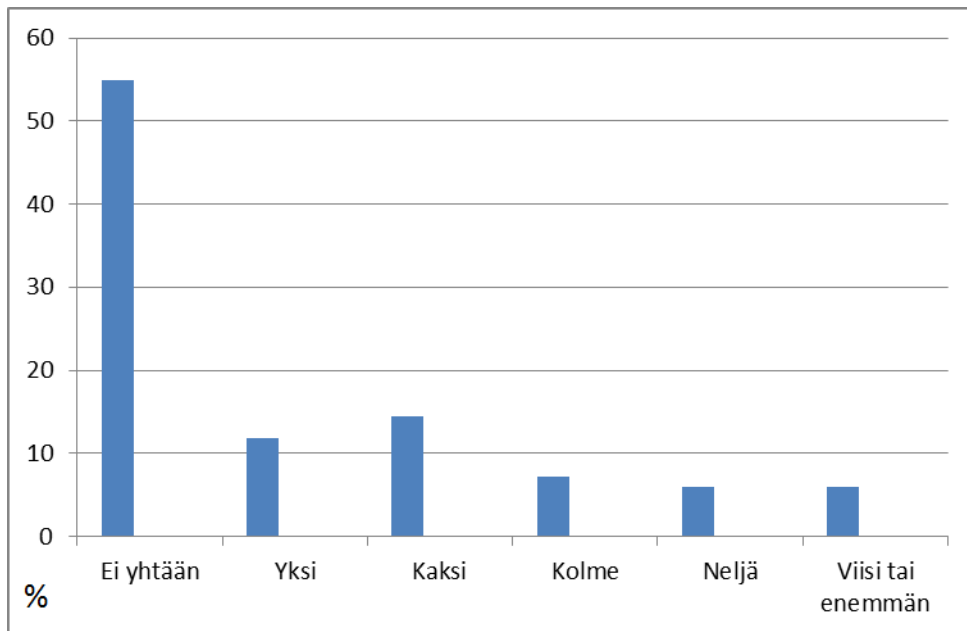
Suurin osa eli noin 64 % tutkimukseen osallistuneista kolmasluokkalaisista vietti aikaansa ilman aikuista koulun jälkeen kotona (kuvio 1) joka päivä tai vähintään 1-2 kertaa viikossa.



Kuvio 1. Kuinka usein olet yleensä koulun jälkeen ilman aikuista kotona? (n=153)

Vointia ja mielialaa käsittelevään kysymykseen 66 % vastaajista vastasi voivansa hyvin ja olevansa pirteä. Lähes 30 % kertoi voivansa hyvin, mutta olevansa usein väsynyt. Vastaajista vain 1 % kertoi, ettei voi kovin hyvin, mutta on yleensä pirteä. Kukaan ei vastannut ”En voi hyvin ja olen usein väsynyt”. Lisäksi 2 vastaajaa kertoi omin sanoin kärsivänsä joskus päänsärystä ja yhdellä vastaajalla astmaoireet vaikuttivat hänen vointiinsa negatiivisesti.

Hampaissa todettuihin reikiin kohdistuvaan kysymykseen lähes 55 % vastasi, ettei heillä ole ollut yhtään reikää hampaissa (kuvio 2). Sen sijaan vastaajista noin 6 %:lla reikiä oli ollut viisi tai enemmän. Kaiken kaikkiaan reikiä hampaissa oli 45 %:lla vastaajista.



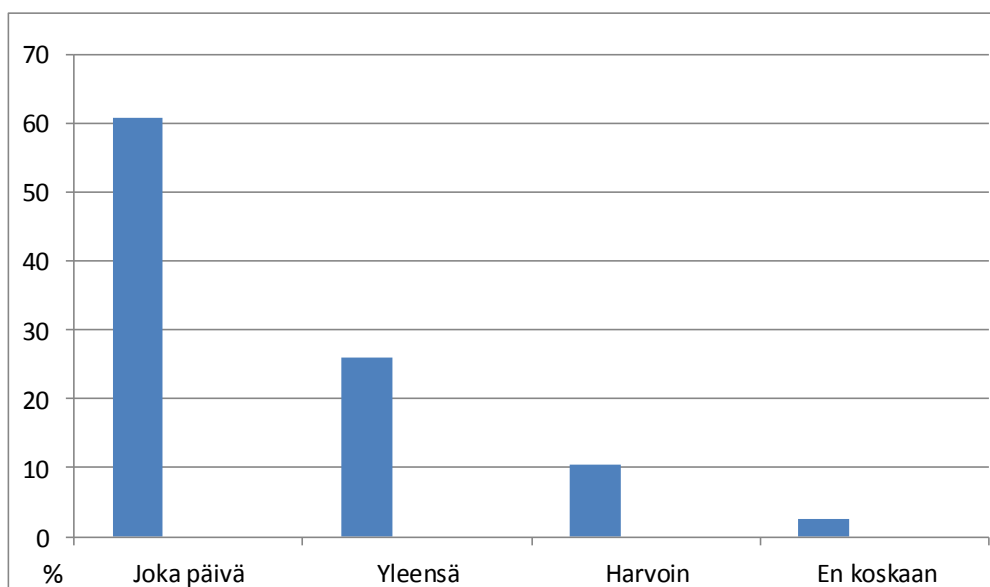
Kuvio 2. Kuinka monta reikää sinulla on ollut hampaissa elämäsi aikana? (n=153)

8.2 Alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumukset

Aamupalan söi joka aamu yli 80 % vastaajista. Yleensä aamupalan söi lähes 16 % vastaajista ja harvoin 2 %. (n= 153) Yleisin syy aamupalan syömättä jättämiseen oli ”Minulla ei ole nälkä” (64,3 %). Noin 36 % vastaajista ei ehdi syödä aamupalaa (n= 28). Yleisimmin nautittuja aamupaloja vastaajien keskuudessa olivat tumma leipä (n. 40 %), vaalea leipä (n. 36 %), murot (lähes 40 %), hedelmät (n. 38 %) ja puuro (lähes 28 %). Maustettua jogurttia yleisenä aamupalanaan nautti n.16 % vastaajista (n=152). Tässä kysymyksessä vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi yleisimmin nautittu aamupala vastaukseksi. Suurin osa vastaajista söi päivittäin 2

tai useamman lämpimän ruuan (n. 90 %). Yhden lämpimän ruuan päivässä söi lähes 10 %. (n= 153).

Suurin osa vastaajista nautti välipalaa koulun jälkeen (kuvio 3) joka päivä. Vain harva ei syönyt välipalaa.

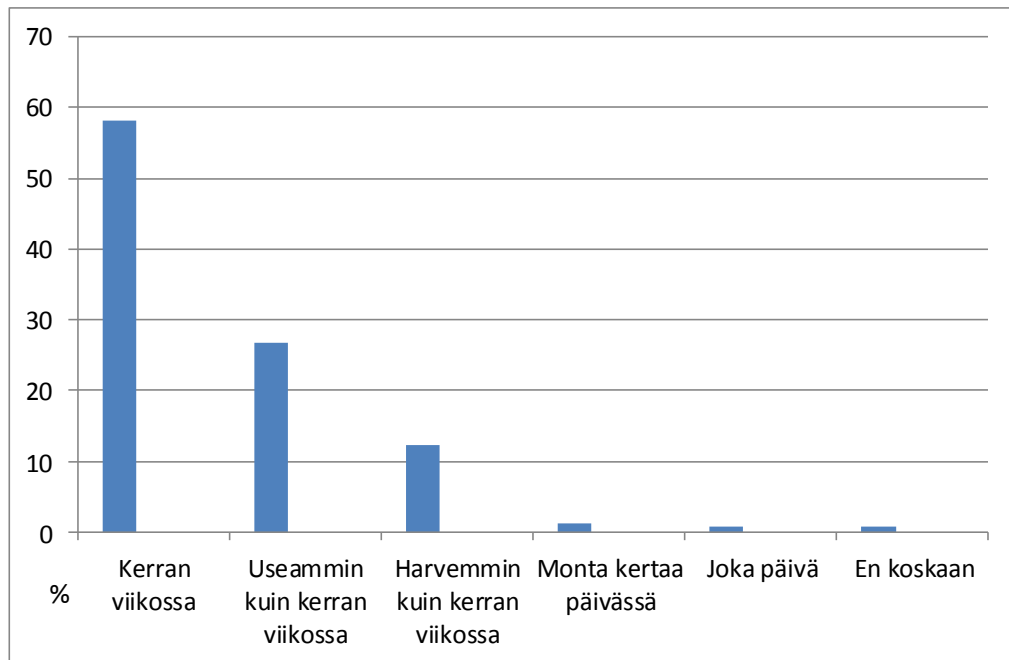


Kuvio 3. Kuinka usein syöt koulun jälkeen välipalaa? (n=153)

Kysymykseen, miksi välipalaa ei koulun jälkeen syö, vastasi yhteensä 38 kolmasluokkalaista. Yleisin vastaus oli se, ettei koulun jälkeen ole nälkä (n. 58 %). Noin 24 % vastaajista oli koulussa tarjolla välipalaa, jota he söivät. Yli 5 % kotona ei ole tarjolla välipalaa. Yksi vastaajista kertoi syövänsä koulun jälkeen suoraan lämmintä ruokaa.

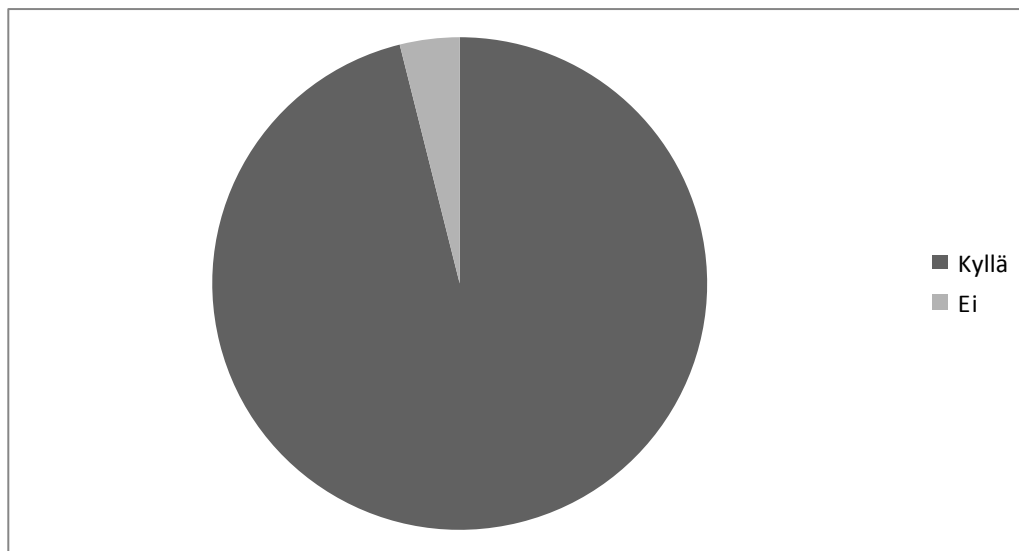
Eri välipalavaihtoehtoja koskevaan kysymykseen vastaajat pystyivät valitsemaan enintään kolme vaihtoehtoa. Jokainen 153 vastaajasta valitsi vaihtoehtoja. Yleisimmin nautituiksi välipaloiksi osoittautuivat hedelmät, vaalea leipä, murot ja tumma leipä. 6,5 % vastaajista kertoi nauttivansa yleensä välipalaksi makeisia tai muita herkkuja.

Herkkujen syönti (kuvio 4) oli suurimmalla osalla vastaajista rajoittunut yhteen kertaan viikossa, vain pieni osa vastaajista söi herkkuja joka päivä tai monta kertaa päivässä.



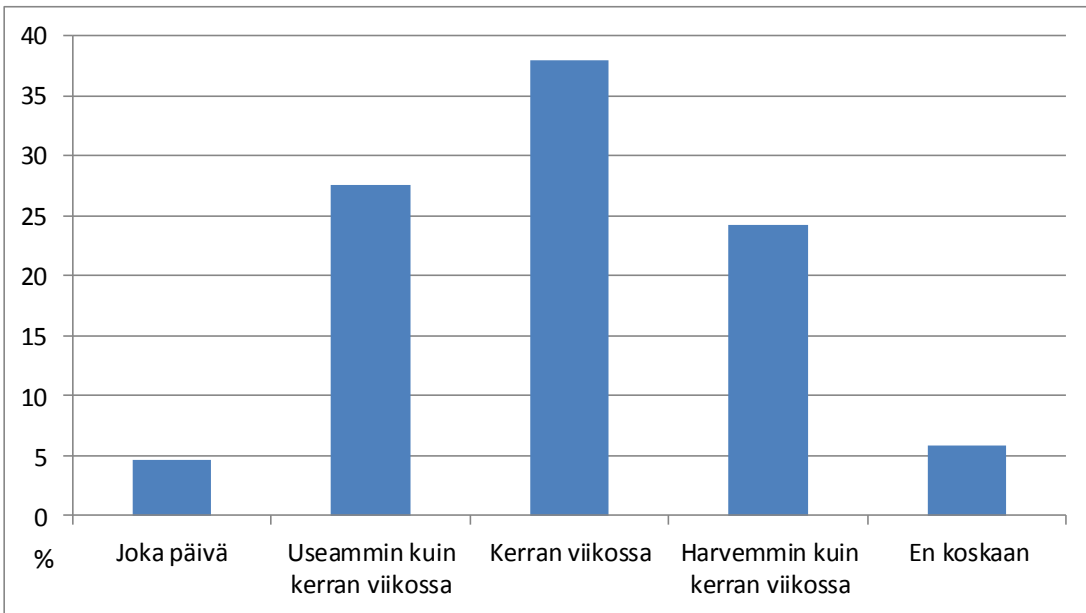
Kuvio 4. Kuinka usein syöt herkkuja? Esimerkiksi karkkia, leivonnaisia, sipsejä, pop-korneja tai jäätelöä. (n=153)

Suurin osa vastaajien vanhemmista tietää, kuinka usein heidän kolmasluokkalaisten sa syö herkkuja (kuvio 5).



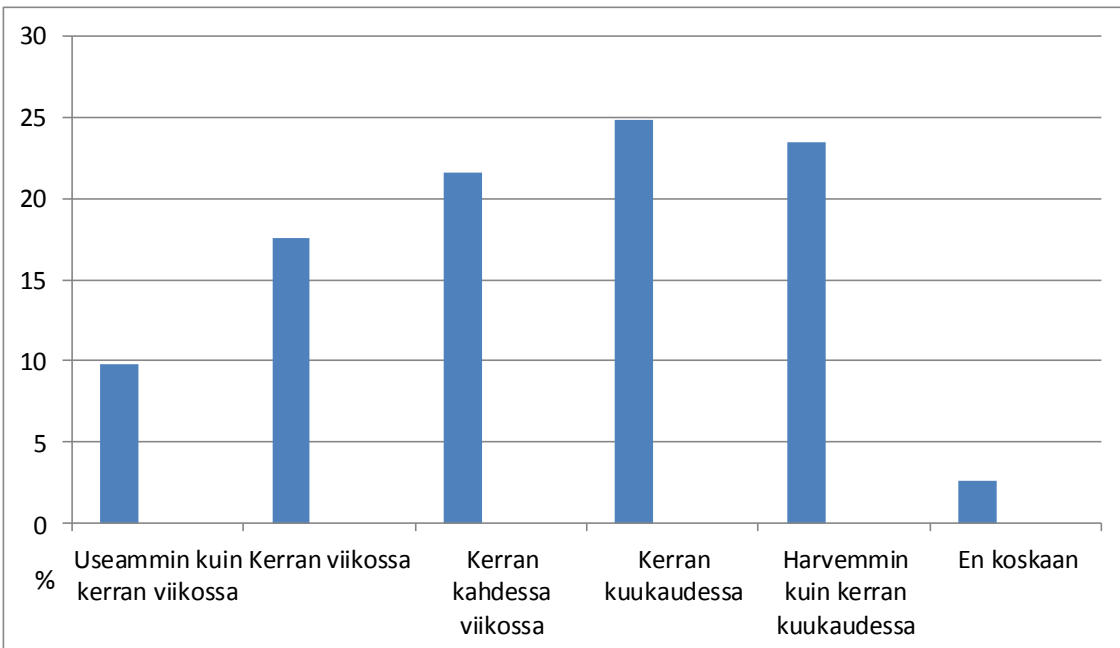
Kuvio 5. Tietävätkö vanhempasi, kuinka usein syöt herkkuja? (n=153)

Alle 5 % kolmasluokkalaaisista ilmoitti nauttivansa sokeroituja juomia (kuvio 6) viikon jokaisena päivänä. Vastaajien joukossa oli myös lapsia, jotka ilmoittivat, etteivät nauti koskaan sokeroituja juomia.



Kuvio 6. Kuinka usein juot sokeroituja juomia? Esimerkiksi limonadia, mehua tai energiajuomaa. (n=153)

Myös roskaruuan syöminen jakautui vastaajien keskuudessa niin, että joukkoon kuului lapsia, jotka ilmoittivat syövänsä roskaruokaa useamman kerran viikossa, kun taas pieni osa vastaajista ilmoitti, ettei syö koskaan roskaruokaa (kuvio 7).

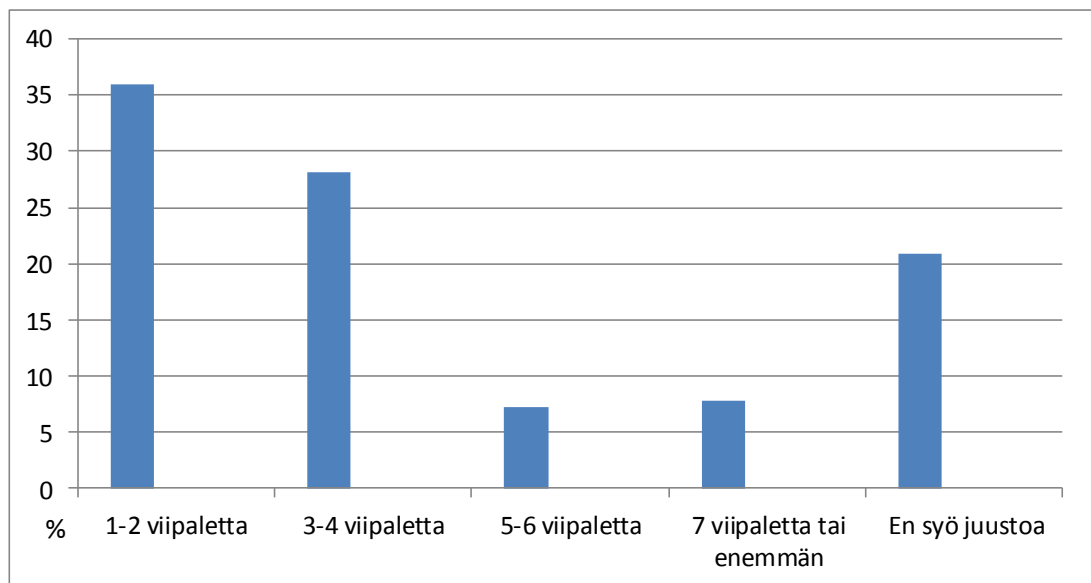


Kuvio 7. Kuinka usein syöt ”roskaruokaa”? Esimerkiksi hampurilaisia tai pizzaa.

Leipälaaduista vastaajien keskuudessa yleisimmässä käytössä oli tumma leipä (n. 43 %). Vaaleaa leipää yleisimmin käytti lähes yhtä moni vastaaja (n.40 %). Sekaleipää

käytti yli 14 %. Jotain muuta leipää kertoi syövänsä n. 3 % vastaajista. Noin 1 % vastaajista kertoi, ettei syö leipää. (n= 153). Maitolaaduista yleisimmässä käytössä vastaajien keskuudessa oli rasvaton maito (70,6 %). Ykkösmaitoa kertoi juovansa yli 6 % vastaajista ja kevytmaitoa n. 18 %. Täysmaito oli käytössä n.1 %, kun taas n. 4 % vastaajista kertoi, ettei juo lainkaan maitoa (n=153).

Juustoa söi (kuvio 8) suurin osa vastaajista, mutta noin 20 % ei syönyt sitä ollenkaan.



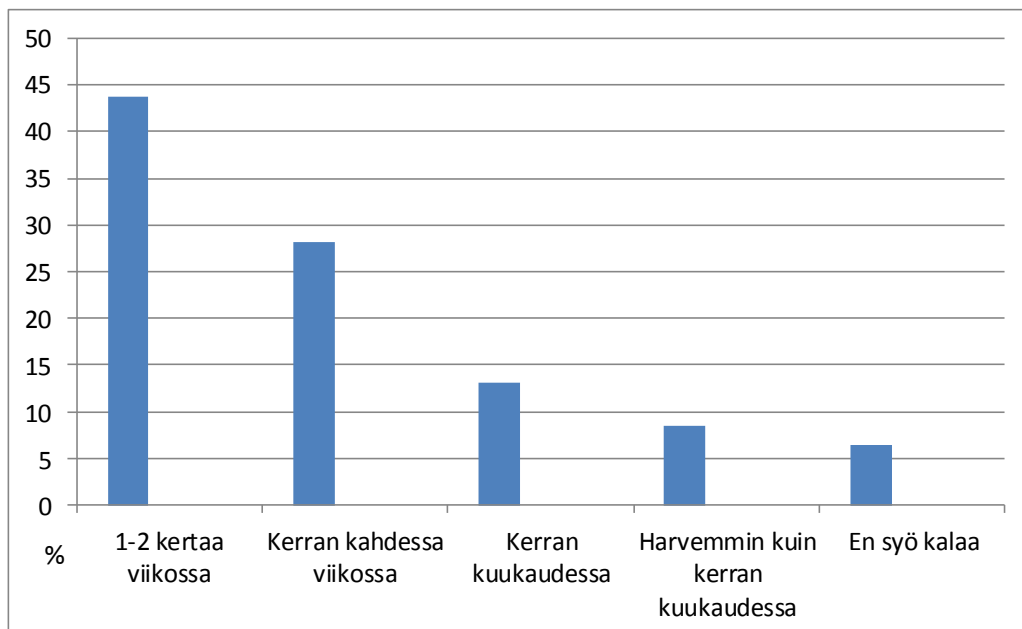
Kuvio 8. Kuinka paljon syöt yleensä juustoa päivässä? (n= 153)

Hedelmiä, marjoja ja vihanneksia (taulukko1) monta kertaa päivässä söi 32,7 % vastaajista. Harvemmin kuin kerran kahdessa viikossa niitä söi 9,2 %.

Taulukko 1. Kuinka usein syöt yleensä hedelmiä, marjoja tai vihanneksia? (n=153)

Vastaus	Vastaajat	%
Monta kertaa päivässä	50	32,7
Kerran päivässä	48	31,4
Muutaman kerran viikossa	35	22,9
Kerran viikossa	3	2
Kerran kahdessa viikossa	3	2
Harvemmin	14	9,2

Kalaa söi (kuvio 9) yli 40 % vastaajista 1–2 kertaa viikossa, noin 5 % vastaajista ei syönyt kalaa.



Kuvio 9. Kuinka usein syöt yleensä kalaa? (n= 153)

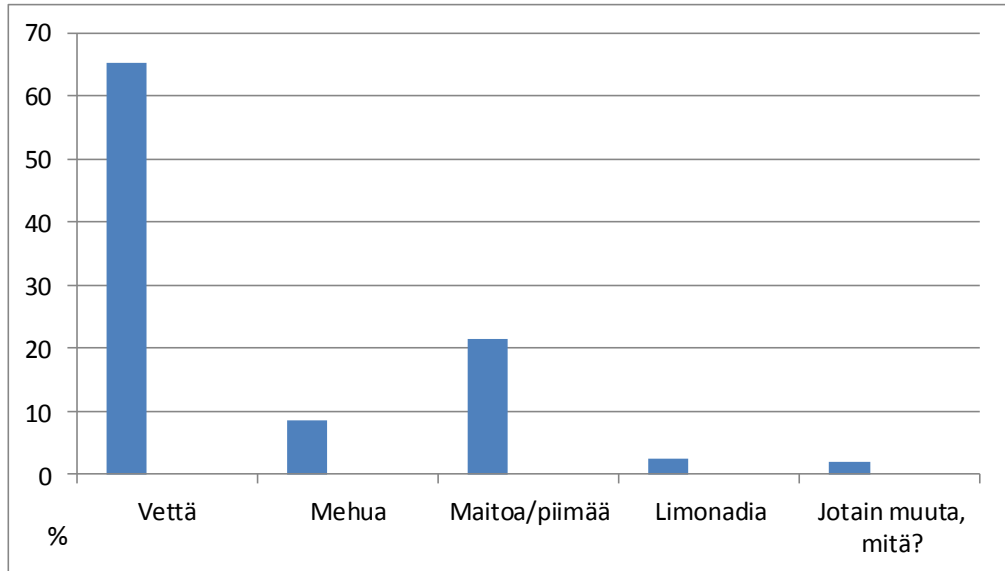
Lihalajeista kana ja naudan- tai sianliha olivat vastaajien keskuudessa lähes yhtä suosittuja. Naudan- tai sianlihaa kertoi yleensä syövänsä 41 %. Kanaa söi 48 %. n. 3 % kertoi, ettei syö lihaa. Jotain muuta lihaa söi n. 8 %, mutta osa heistä ei ollut osannut yhdistää kotona tarjottuja ruokia tiettyihin lihalajeihin (n=153).

Iltapalaa nautti ”Joka ilta” 85 % vastaajista. ”Yleensä” sitä nautti n.12 % ja ”Harvoin” 3 %. Kukaan ei vastannut ”En koskaan”. (n= 153). Yleisimmät syyt iltapalan syömättä jättämiseen olivat ”Minulla ei ole nälkä” (66 %) ja ”Kotona ei ole tarjolla iltapalaa” (11 %)(n= 9).

Suosituimmat iltapalat vastaajien keskuudessa olivat tumma leipä (47 %), vaalea leipä (43 %), hedelmät (41 %) ja murot (41 %). Luonnonjogurttia söi lähes 25 %. Sekaleipä, puuro ja maustettu jogurtti olivat yhtä suosittuja (15 %). Makeiset tai muut herkut olivat osa n. 1 % iltapalaa. Noin 4 % halusi kertoa jostain muusta nauttimaan iltapalasta. Vastauksista nousi esille muun muassa rahka, mysli, viili ja vanukas sekä kaakao (n = 153).

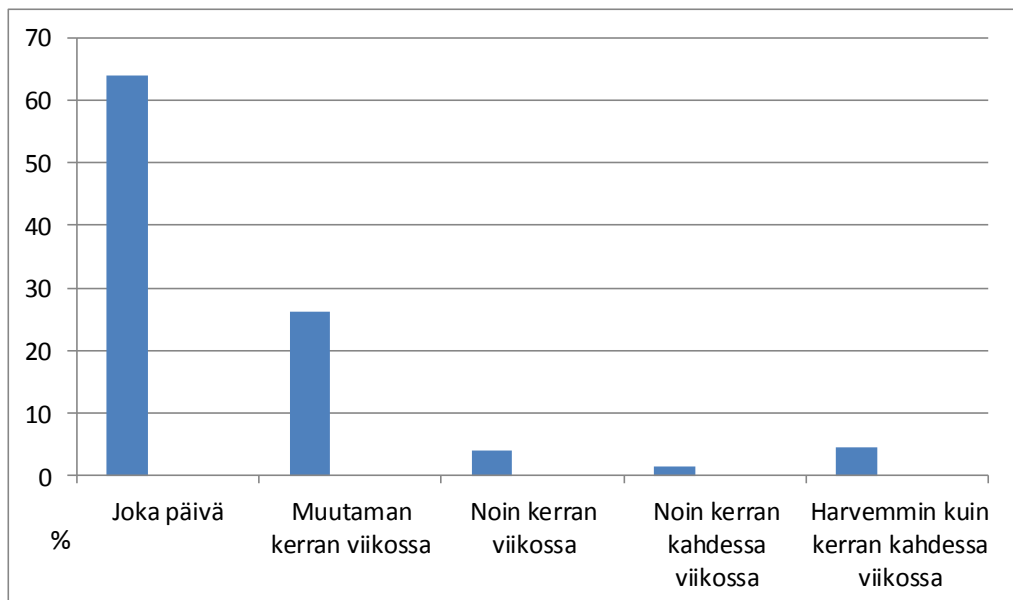
Selkeästi yleisin janojuoma (kuvio 10) vastaajien keskuudessa oli vesi. Vain noin 10 % vastaajista ilmoitti yleisimmäksi janojuomakseen mehun tai limonadin. 2 % vastaa-

jista kertoi juovansa jotain muuta, mutta heistäkin puolet oli kirjoittanut vapaaseen kenttään ”vettä/maitoa”.



Kuvio 10. Mitä juot yleensä janojuomaksi? (n = 153)

Vastaaajien perheistä yli 60 % ruokaili yhdessä (kuvio 11) joka päivä. Noin 5 %:lla vastaajista perhe ruokaili yhdessä harvemmin kuin kerran kahdessa viikossa.



Kuvio 11. Kuinka usein ruokailette yhdessä koko perhe? (n= 153)

Kouluruuan nautti (taulukko 2) joka päivä yli 94 % vastaajista. Kukaan ei vastannut, ettei nauttisi kouluruokaa koskaan.

Taulukko 2. Kuinka usein syöt kouluruuan? (n=153)

Vastaus	Vastaajat	%
Joka päivä	145	94,8
Yleensä	6	3,9
Harvoin	2	1,3
En koskaan	0	0

Kysymykseen ”Jos et syö kouluruokaa, niin miksi et?” vastasi 9 kolmasluokkalaista. Heistä yli puolet kertoi kouluruuan olevan pahaa ja muut kertoivat, ettei koulussa ole nälkä.

Kouluateriaalla suurin osa vastaajista valitsi (taulukko 3) pääruuan ja salaatin. Leivän valitsi vain yli 38 %.

Taulukko 3. Mitä valitset tavallisesti kouluateriaasi koulussa? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Vastaus	Vastaajat	%
Salaatti tai raaste	116	75,8
Leipä	59	38,6
Levite leivälle	45	29,4
Pääruoka	143	93,5
Maito tai piimä	97	63,4
Vesi	57	37,3

Kysymykseen ”Mitä kouluruokailussa ja kouluruuassa pitäisi sinun mielestäsi parantaa? Voit valita useamman vaihtoehdon” vastasi kaikki 153 tutkimukseen osallistunutta. Heistä 58 % kertoi, että koulun ruokalassa pitäisi olla rauhallisempaa. 17 % mielestä kouluruuan pitäisi olla maukkaampaa. Noin 12 % mielestä kouluruuan pitäisi olla vaihtelevampaa. Lämpimämpää kouluruokaa toivoi 2 %. Noin 6 % mielestä kouluruokailun tulisi tapahtua aikaisemmin päivällä kuin nyt. Noin 12 % toivoi kouluruokailuun enemmän aikaa. Noin 27 % kertoi, ettei mitään tarvitse parantaa. Lähes 3 % halusi kertoa jotain muuta. Vastauksista esille nousi esimerkiksi toive saada useammin hedelmiä kouluruuan yhteydessä sekä se, että kouluruokailutilanne pitäisi tehdä rauhallisemmaksi ja viihtyisämmäksi.

Avoimeen kysymykseen ”Kertoisitko meille, miksi kouluruoka on mielestäsi tärkeä?” yleisimpänä vastauksina esille nousi, että kouluruuan avulla jaksaa opiskella ja leikkiä, kouluruoka antaa voimia ja sen ansiosta ei ole nälkä. Yksi vastaaja kirjoitti, ettei kouluruoka ole kovin tärkeä. Vastaajien kirjoittamia avoimia vastauksia kouluruuan tärkeydestä:

”Ilman kouluruokaa ei jaksaisi koko päivää. Silloin olisi ärtynyt, apea ja en jaksaisi keskittyä koulun käyntiin.”

”No jos ei olisi kouluruokaa tulisi kauhea nälkä, eikä kukaan jaksaisi olla koulussa.”

”Kouluruoka on tärkeä, koska aivot eivät toimi tyhjällä vatsalla yhtä hyvin.”

8.3 Alakoulujen kolmasluokkalaisten fyysinen aktiivisuus

Kyselyyn vastaajien koulumatkan pituus ja kouluun kulkemistapa (taulukko 4) olivat yhteydessä toisiinsa. Taulukossa olevat luvut ovat vastaajamääriä. Kävelen kouluun kulki alle puolet (43 %), mutta koulusta kotiin käveli yli puolet (53 %) vastaajista. Kyselyyn osallistujista neljä vastasi kulkevasa ”jollain muulla”. Avoimia vastauksia tarkasteltaessa ilmeni, että näistäkin kolme oli kulkenut joko autolla, polkupyörällä tai linja-autolla. Vastaajat olivat vain halunneet käyttää kyseisistä vaihtoehdoista eri nimityksiä. Yksi vastaajista ilmoitti kulkevasa kouluun erilliskyydillä.

Taulukko 4. Kuinka pitkä koulumatka sinulla on ja millä kuljet yleensä kouluun? (n=153)

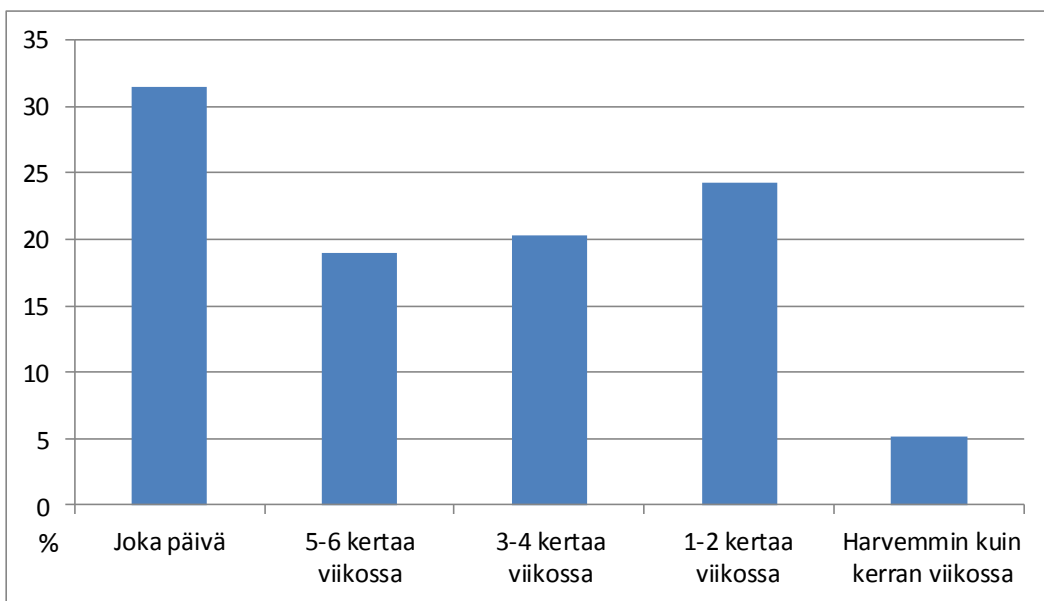
	Kävelen	Polkupyörällä	Autolla	Linja-autolla	Jollain muulla
3km tai alle	66	32	22	7	2
4-5km	1	1	4	0	2
Yli 5km	0	0	13	3	0

Kyselylomakkeessa kysyttiin myös ”Millä kuljet yleensä koulusta kotiin?” (n= 153) Kulkemistavat koulusta kotiin poikkesivat kouluun kulkemistavoista. Kouluun autolla kulki 39 kolmasluokkalaista ja koulusta kotiin vain 15 ilmoitti kulkevasa autolla. Koulusta kotiin kulkeminen kävelen (80) tai linja-autolla (20) oli yleisempää, kuin näiden kulkemistapojen käyttö kuljettaessa kouluun.

Yleisimmin harrastuksiin kolmasluokkalaisten ilmoittivat kulkevasa autolla (n. 33 %). Lähes 25 % vastaajista ilmoitti kulkevasa harrastuksiin kävelen tai pyörällä ja yhdensuuntaisen matkan kestävän 5–10 minuuttia. Lähes 14 % ilmoitti kävelen tai

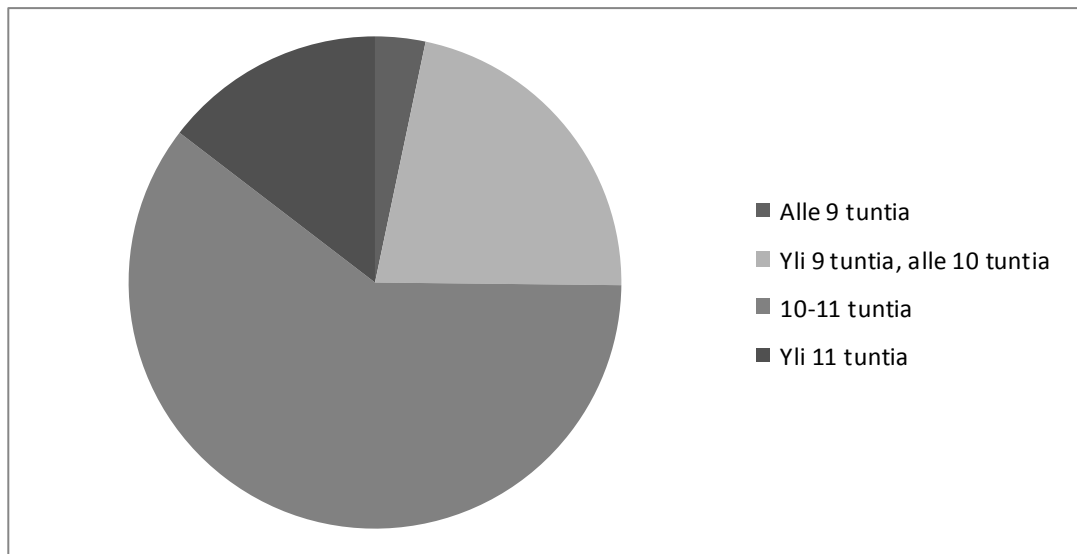
polkupyörällä kuljetun matkan harrastuksiin vievän 11–20 minuuttia. Yli 8 % vastaajista ilmoitti yhdensuuntaisen matkan kävellen tai pyörällä kestävän puoli tuntia tai enemmän. Osa kyselyyn vastaajista ei harrastanut mitään (n. 9 %) tai osannut arvioida aikaa (11 %), mikä kuuluu kuljettaessa harrastuksiin kävellen tai polkupyörällä. (n=153)

Kyselyyn vastaajista 31,4 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa, jossa hengästyy (kuvio 12), viikon jokaisena päivänä. 24 % ilmoitti hengästyvänsä harrastaessa liikuntaa vain 1–2 päivänä viikossa.



Kuvio 12. Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hengästyt? (n=153)

Nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen perusteella laskettiin, kuinka monta tuntia kolmasluokkalaiset nukkuvat yön aikana (kuvio 13). Kyselyyn vastanneista suurin osa nukkui 10 tuntia yössä, osa jopa enemmän. Vain muutama vastaajista (5) nukkui alle 9 tuntia yön aikana.



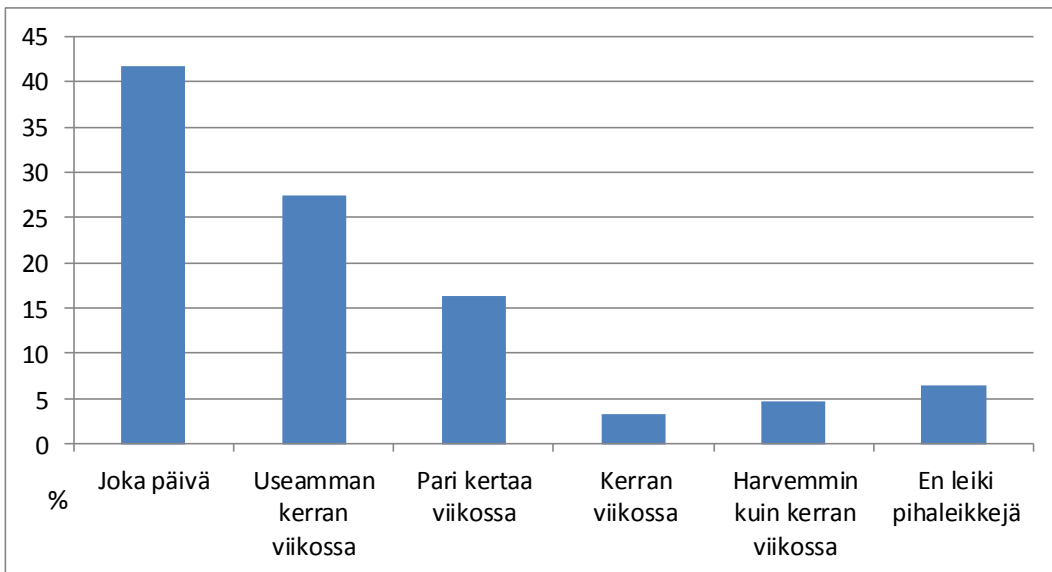
Kuvio 13. Kuinka monta tuntia alakoulun kolmasluokkalainen nukkuu yöllä? (n=151)

Suurin osa vastaajista ilmoitti tekevänsä kotitöitä kerran viikossa tai useammin. Vastaajista n. 16 % ilmoitti tekevänsä kotitöitä harvemmin kuin kerran viikossa. Kotitöistä eniten alakoulujen kolmasluokkalaiset osallistuivat siivoamiseen (50 %) ja toiseksi eniten kaupassa käymiseen kävellen tai polkupyörällä (n. 28 %). Muihin kotitöihin (esim. tiskaaminen ja koiran ulkoiluttaminen) osallistuminen oli kolmasluokkalaisten keskuudessa melko tasaista. Kysymyksen avoimeen vastauskohtaan yleisimmin ilmoitettu kotityö oli roskien vieminen, jonka vastasi 14 kolmasluokkalaista. (n=153)

Välitunnit kolmasluokkalaiset viettävät tutkimuksen mukaan usein fyysisesti aktiivisella tavalla. Suosituimpia aktiviteetteja välituntisin olivat pallopelien (n. 37 %) ja muiden juoksua sisältävien pelien pelaaminen (35 %) sekä kiikkuminen (33 %). Välitunnit seisoen vietti n. 12 %. Kysymyksen avoimeen vastauskohtaan oli kirjoittanut 32 kolmasluokkalaista vielä jonkun muun välituntien viettötavan, kuin mitä vaihtoehdoissa oli annettu. Näistä vastauksista yleisin oli pukkitappelu, jota oli kertonut leikkivänsä 8 vastaajista (n=153).

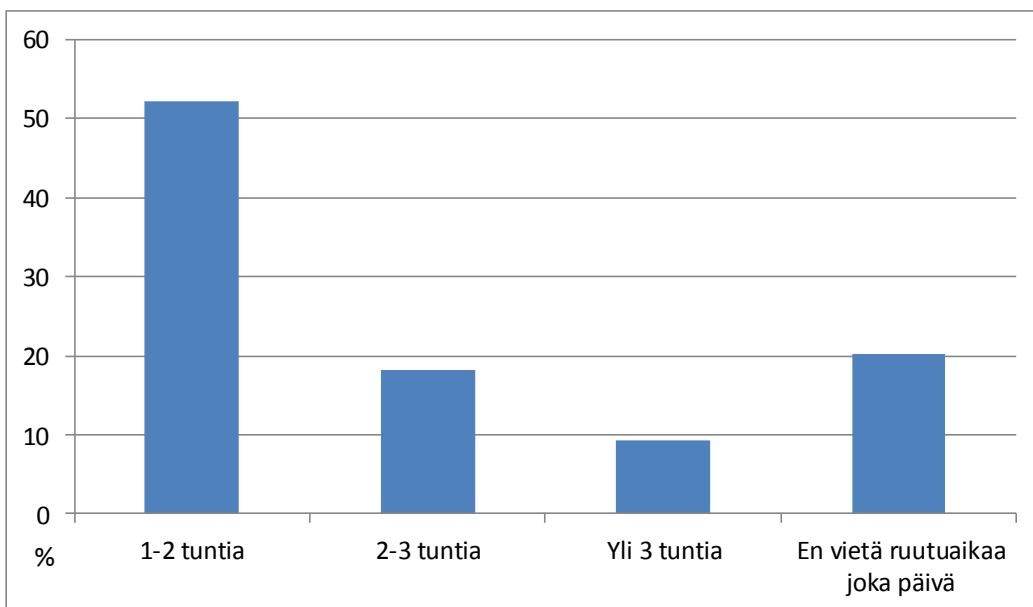
Liikunnallisia pelikonsolipelejä kolmasluokkalaaisista pelasi joka päivä n. 7 %, useamman kerran viikossa 24 %, kerran viikossa 18 % ja harvemmin, kuin kerran viikossa n. 23 %. 28 % vastaajista ei pelannut liikunnallisia pelikonsolipelejä ollenkaan (n=153).

Pihaleikkejä (kuvio 14) alakoulujen kolmasluokkalaaisista ilmoitti leikkivänsä päivittäin n. 42 %. Vastaajista noin 5 % ei leiki pihaleikkejä koskaan.



Kuvio14. Kuinka usein leikit pihaleikkejä kavereidesi kanssa kouluajan ulkopuolella? (n=153)

Ruutuaikaa (kuvio 15) vietti joka päivä lähes 80 % vastaajista.



Kuvio 15. Kuinka paljon päivässä vietät niin sanottua ruutuaikaa eli katsot televisiota, olet tietokoneella tai pelaat videopelejä? (n=153)

Fyysisen aktiivisuuden osiossa avoimina kysymyksinä olivat ”Kertoisitko meille, miksi pidät liikunnasta?” ja ”Kertoisitko meille, miksi et pidä liikunnasta?” Yleisimpiä vastauksia kysymykseen, miksi pitää liikunnasta (n=150) oli ”*liikunta on hauskaa*”, ”*liikunta on kivaa*” tai ”*koska kunto kasvaa*”. Muita kolmasluokkalaisten kirjoittamia vastauksia

olivat esimerkiksi: *"se pitää luut kunnossa"*, *"saa uusia kavereita ja se on kivaa"* ja *"pidän liikunnasta, koska se vahvistaa lihaksia"*. Yksi vastaajista oli kirjoittanut *"koska siinä tiputtaa kaloreita"* ja yhdessä vastauksista luki *"siinä laihtuu"*.

Kysymykseen, miksi ei pidä liikunnasta, vastasi vain 29 kolmasluokkalaista. Kysymykseen vastanneista 14 kirjoitti, ettei tiedä miksi ei pitäisi liikunnasta, tai että pitää kyllä liikunnasta. Muita vastauksia kysymykseen olivat esimerkiksi: *"en pidä liikunnasta, jos siinä on jotain tylsiä pelejä"*, *"siksi koska siinä hengästyy ja jalat uupuvat"* ja *"koska siinä tulee liian kuuma"*.

9 POHDINTA

Kolmasluokkalaisten ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta käsittelevä tutkimuksemme oli laaja ja toi esille runsaasti mielenkiintoista tietoa lasten ajatuksista ja totumuksista ruokavalioon ja liikuntaan liittyen. HavaitSIMME tuloksissamme paljon yhteyttä jo tutkittuun tietoon. Kyselyyn vastaajien sukupuolijakauma oli tasainen, poikia oli vastaajien joukossa vain yksi enemmän kuin tyttöjä. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittäviä eroja kovinkaan monissa ruokatottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä asioissa. Kun murrosikä alkaa lähestyä, alkaa lapsi itse tehdä valintoja ja vaikuttaa omiin elintapoihinsa. Tuolloin varmasti myös erot sukupuolien välillä kasvavat.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, millaiset ovat alakoulun kolmasluokkalaisten ruokatottumukset ja millaista heidän fyysinen aktiivisuutensa on. Laajalla kyselylomakkeella saimme kartoitettua monipuolisesti näitä asioita. Toisaalta olisimme voineet tutkia vain joko ruokatottumuksia tai fyysistä aktiivisuutta, mutta koska nämä kaksi käsitettä nivoutuvat toisiinsa hyvin tiiviisti ja yhdessä vaikuttavat esimerkiksi juuri lihavuuden esiintymiseen, koimme tärkeäksi ottaa molemmat aihepiirit tutkimuksen alle. Oma kiinnostuksemme aiheita kohtaan lisääntyi myös, kun havaitSIMME suorittamamme tiedonhaun perusteella, ettei lasten ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta ole kovin paljoa aiemmin tutkittu ainakaan niin, että lapset itse vastaavat kyselyyn ilman vanhempien läsnäolon ja mielipiteen suoraa vaikutusta.

Olisimme halunneet liittää kyselylomakkeeseen paremmin lihavuutta käsitteleviä kysymyksiä. Alun perin meidän oli tarkoitus kysyä lomakkeessa tutkittavien pituus ja paino, mutta koska havaitSIMME testausvaiheessa, etteivät lapset välttämättä kovin tarkkaan niitä tiedä, päätimme jättää asian reliabiliteetin takia pois lomakkeesta.

9.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä

Suurin osa vastaajista kuvasi mielialansa hyväksi. Kuitenkin melkein kolmanneksella vastaajista oli usein väsymystä. On huolestuttavaa, että 9-vuotias lapsi on usein väsynyt. Tutkimuksemme ei tarkemmin eritellyt väsymyksen syitä. Unen määrä oli suurimmalla osalla vastaajista suosituksen mukainen. Myös nukkumaanmenoajat vaikuttivat suurimmalta osin hyviltä. Vain yksi vastaaja kertoi menevänsä nukkumaan kello 23, mikä tuntuu todella myöhäiseltä ajalta alakouluikäiselle lapselle, ottaen huomioon,

ettei etenkaan kouluamuina ole mahdollista nukkua myöhään. Vaikka kysymyksessä kysyttiin nukkumaanmenoaikaa juuri kouluviikolla, olisi tärkeää, ettei tutusta rytmistä poikettaisi viikonloppuisin, sillä nopea unirytmien vaihtaminen ei onnistu kaikilta lapsilta (Ponkilainen & Rissanen.) Unen lisäksi väsymys voi kuitenkin olla seurausta esimerkiksi myös puutteellisesta ruokavaliosta ja vähäisestä liikunnasta. Lapset ja nuoret, jotka ovat liikunnallisesti aktiivisia, ovat yleisesti tyytyväisiä elämäntilanteeseensa. Liikunta tuo myös puhtia lasten ja nuorten arkeen. (Kannas, ym. 2009, 12.) Onkin aihetta pohtia, ovatko ne samat lapset väsyneitä, joiden ruokatottumuksissa ja fyysisen aktiivisuuden laadussa on puutteita. Myös vanhemman vastuu mietityttää, koska vanhempi on vastuussa lapsestaan, hänen vuorokausirytmistään ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan.

Yli puolet tutkittavista vietti aikaansa yksin kotona koulun jälkeen 1-2 kertaa viikossa tai useammin. Tuona aikana lapsi voi itse päättää mitä tekee, ja moni voi valita esimerkiksi television katselun tai tietokoneella pelaamisen sen sijaan, että menisi ulos leikkimään kavereidensa kanssa. Myös tutkimustuloksistamme oli havaittavissa ruutuajan yleisyys sekä pihaleikkien leikkimättömyys joidenkin tutkittavien osalta.

Hammasterveyden myönteinen kehitys on pysähtynyt (Eerola ym. 2004, 17–18) ja se tuli esille myös tutkimuksemme tuloksissa. Reikiä hampaissa oli 45,1 % vastaajista. Liki kuudella prosentilla reikiä oli ollut viisi tai enemmän. Ottaen huomioon, että tutkitavat olivat noin 9-vuotiaita, on tilanne huolestuttava. Kuitenkaan tutkimustulostemme ristiintaulukointi ei osoittanut herkkujen syönnillä, sokeroitujen juomien käytöllä ja hampaiden rei'illä olevan yhteyttä. Sen sijaan tutkimuksemme selvisi, että pojat söivät herkkuja ja joivat sokeroituja juomia hieman enemmän kuin tytöt. On siis pääteltävissä, ettei hammashygieniasta välttämättä huolehdita riittävästi.

Murot ja vaalea leipä olivat hyvin suosittuja aamu-, väli- ja iltapaloja. Ne sisältävät paljon valkoisia jauhoja ja sokereita ja hyvin niukasti kuituja. Kuten Costarellin vuonna 2009 julkaistun tutkimuksen sivulla 116 todettiin, vähäinen kuidunsaanti on yhteydessä esimerkiksi ummetukseen. Myös Kuopion yliopiston biolääketieteen laitoksen fysiologian yksikön tekemä Lasten liikunta ja ravitsemus – tutkimus vuodelta 2006–2007 osoitti lasten saavan ravinnostaan liian vähän kuituja. Suomalaisen ravitsemus-suosituksen mukaan suomalaisten tulisi lisätä kuitupitoisten hiilihydraattien määrää ruokavaliossaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17). Tutkimuksemme tulokset puhuvat myös sen puolesta ja esimerkiksi lasten riittämätöntä kuidunsaantia puoltaa murojen ja vaalean leivän käytön lisäksi myös aivan liian vähäinen hedelmi-

en, vihannesten ja marjojen käyttö suurimmalla osalla tutkituista. Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaan hedelmiä, vihanneksia ja marjoja tulisi käyttää ainakin viisi annosta päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36). Tuloksistamme ilmeni, että vain 32,7 % tutkimuksen 153 osallistujasta käytti niitä useita kertoja päivässä. Sukupuolten välistä eroa ei hedelmien, marjojen ja vihannesten käytössä kolmasluokkalaisilla ollut. Onneksi vaaleiden viljojen lisäksi myös tumma leipä oli vastaajien keskuudessa suosittua.

Roskaruokaa suurin osa tutkittavista söi kerran kahdessa viikossa tai harvemmin, mutta lähes puolet söi sitä kerran kahdessa viikossa tai useammin. Myös herkkujen ja sokeroitujen juomien nauttimista monilla tutkittavilla tapahtui useammin kuin kerran viikossa. Jos lapsi pienestä pitäen tottuu usein nautittuihin roskaruokiin ja herkkuihin, hän mielellään varmasti jatkaa niiden syöntiä myös nuorena ja aikuisena. Usein tapahtuva sokerin nauttiminen voi olla yhteydessä tutkittuun huonontuneeseen hammasterveyteen. Usein tapahtuvalla herkuttelulla voi olla yhteyttä myös lihavuuteen. Herkutteluasioissa korostuu myös vanhempien vastuu siitä, mitä ja miten usein lapsi niitä syö. Jos roskaruokaa ja muita ”erikoisempia” herkuja nautitaan jatkuvasti, mikä tuntuu enää erikoiselta esimerkiksi oikeassa juhlatilanteessa?

Muutaman vuoden takaisen kyselylomakkeen mukaan suomalaiset nuoret ilmoittivat yleisimmäksi janojuomakseen kotona mehun (Heinonen 2008, 16). Sen sijaan tutkimuksessamme suurin osa vastaajista, vajaa 70 %, ilmoitti yleisimmäksi janojuomakseen veden, joka on suosituksen mukaista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38). Tytöillä vedenjuonti oli hieman yleisempää kuin pojilla.

Aikuinen on vastuussa siitä, että lapsi saa päivittäin välipalaa. Välipala on todella tärkeä kasvavalle lapselle, koska lapsi ei syö jokaisella aterialla samaa ruokamäärää vaan tasaa energiansaantiaan tarvittaessa. (Eerola, ym. 2004,13) Tutkimuksessamme selvisi, että suurin osa söi välipalaa, mutta joukossa oli myös niitä, jotka sitä eivät syystä tai toisesta syöneet. Myös iltapalaa eivät kaikki tutkittavat syöneet. Sekä väliettä iltapalaa koskevaan kysymykseen tuli vastauksia, joissa kerrottiin, ettei kotona ole tarjolla kyseisiä aterioita. Kyseinen tutkimustulos on pysäyttävä ja on vaikeaa ymmärtää, miksi joissakin kodeissa ei ole tarjolla lapselle tärkeitä aterioita.

Perheen yhteinen ruokailu tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, luo perusturvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Lagström 2009, 14–15). Onneksi kaksi kolmasosaa tutkituista ruokaili yhdessä koko perheen

kesken joka päivä. Kuitenkin, jäljelle jäi yksi kolmasosa, joka ruokaili yhdessä perheensä kanssa muutaman kerran viikossa tai harvemmin. Jokaisella lapsella tulisi olla oikeus saada ruokailla hänestä huolehtivien aikuisten kanssa joka päivä. Tutkimuksen suorittamisen aikana havaitsimme, että hyvin moni lapsi oli avioeroperheestä ja asui välillä isän, välillä äidin luona. Moni lapsi kertoi myös, että heillä on vanhempia sisaruksia, jotka eivät osallistu perheen yhteiseen ruokailuun.

Tutkimuksemme osoitti, että lapset ymmärtävät hyvin kouluruuan merkityksen. Toiveet kouluruuan parantamisesta olivat sellaisia, joihin kouluruokasuosituskin (2008) jo puuttuu sivuilla 6–7. Monella tutkittavalla *kouluruokailu tapahtuu ilmeisesti myöhään* verrattuna koulupäivän pituuteen. *Meluisaan ruokailuympäristöön* olisi tärkeää puuttua henkilökunnan toimesta. Vuonna 2003 Jyväskylän yliopistossa valmistuneen Pro Gradun ”Mikä meistä on tärkeää?” – tutkimuksen mukaan lapset arvostivat rauhallista ruokailutilannetta ja itse ruokailun sosiaalista tapahtumaa. (Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006, 14) Toteutuuko rauhallinen ruokailutapahtuma, jos ruokalassa on paljon melua? Tutkittavat toivoivat myös Suomen lasten parlamentin tapaan *lämmintä, maukasta kouluruokaa* ja sitä että *kouluruokaa riittää myös viimeiselle ottajalle*. (Luova 2010, 14–15.) Vaikka suomalaislapset saavat nauttia harvinaislaatuista oikeudesta, ilmaisesta kouluruuasta, olisi hyvin tärkeää, että kouluruoka ja ruokailutilanne laaduiltaan vastaisivat tarkoitustaan.

Tutkimuksessamme ei ollut sukupuolten välillä eroa siinä, kuinka usein harrastaa liikuntaa, jossa hengästyy. Turussa vuonna 2004 alakoulun neljäsluokkalaisille tehdyssä tutkimuksessa tulokset puolestaan kertoivat, että pojat harrastaisivat tyttöjä enemmän liikuntaa, jossa hengästyy (Aromaa ym. 2008, 541.) Tutkimuksemme osoitti, että vain 31,4 % vastaajista harrasti päivittäin liikuntaa, jossa hengästyy. Iso osa vastaajista vietti välituntinsa fyysisesti aktiivisella tavalla, yli puolet leikki päivittäin tai useamman kerran viikossa pihaleikkejä ja yli puolet kulki kävellen tai polkupyörällä koulumatkat. Nämä kaikki ovat reipasta liikuntaa. Vastaajat ovat voineet käsittää kysymyksen varsinaisina liikunnan harrastuksina, esimerkiksi jalkapalloharjoituksina tai tanssituntina. Kuitenkaan lasten liikunnassa tärkeintä ei ole se, että on jokin tietty harrastus, vaan se, että ylipäänsä liikkuu eri tavoilla.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että moni kolmasluokkalainen kulkee eri tavalla kouluun, kuin koulusta kotiin. Tämän asian toi jo kyselylomaketta testannut ryhmä esille, joten oli hyvä, että erottelimme koulumatkan kulkemistavat kahdeksi eri kysymykseksi. Autokyydillä kouluun meneminen oli huomattavasti yleisempää, kuin koulusta ko-

tiin kulkeminen autolla. Suurempi osa käveli takaisin kotiin, kuin aamulla kouluun. Selittävä tekijänä luultavasti on se, että monesti aamulla vanhemmat voivat viedä lapsensa kouluun, samalla kun menevät itse töihin. Vanhempia kuitenkin pitäisi kannustaa siihen, että lasten olisi hyvä kävellä myös kouluun. Sillä, kuten myös Halme (2010, 129) kirjoittaa, matkat kouluun tarjoavat hyvän mahdollisuuden liikuntaan.

Tutkimuksemme tulokset koulumatkan kulkemistavasta olivat samankaltaisia, kuin mitä LAPS-SUOMEN-tutkimuksessa, jonka mukaan aktiivisella tavalla syksyisin kouluun kulki 77 % kyselyyn vastanneista. (Halme, ym. 2010, 129.) Kyselyymme vastanneista aktiivisella tavalla (kävellessä tai polkupyörällä) kouluun kulki 65,3 % ja koulusta kotiin 74,5 %.

Päivittäin ruutuaikaa kolmasluokkalaisista vietti 79,8 %. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan ruutuaikaa viihdemedian ääressä ei tulisi olla kahta tuntia enempää päivässä (Ahonen ym. 2008, 6.) Vaikka ruutuaikaa päivittäin viettikin suuri osa, heistä kuitenkin 52,3 %:lla ruutuaikaa oli sallitun 1-2 tuntia. Poikien ja tyttöjen välillä ruutuajan viettämisessä oli hieman eroa. Selkein ero oli 2-3 tuntia päivässä vietetyssä ruutuajassa. Pojista 20 ja tytöistä 8 vietti ruutuaikaa päivittäin 2-3 tuntia. Suomalaisten lasten ruudun ääressä päivittäin viettämästä ajasta ei ole tehty kattavaa selvitystä, mutta muutamien aiempien tutkimusten mukaan yli 2 tuntia ruudun ääressä viettää noin 5 % ensimmäisen luokan ja 30–40 % viidesluokkalaisista. Ruudun ääressä vietetyn ajan on todettu lisääntyvän lapsen kasvaessa. (Haapala ym. 2010, 4.) Tutkimukseen osallistuneista kolmasluokkalaisista 27,8 % vietti päivittäin enemmän kuin 2 tuntia ruutuaikaa. Ruutuajan viettämisen paljous vaikuttaa huolestuttavalta, koska se vie monilta lapsilta runsaasti aikaa kaikenlaiselta muulta pelaamiselta ja leikkimiseltä. Lisäksi viihdemedian maailma on vaarallinen lapselle. Kuinka moni vanhempi valvoo vierellä, mitä lapsi tietokoneella tekee tai millaisia televisio-ohjelmia hän katsoo?

Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä avoimista kysymyksistä välittyi juuri se, mikä lasten liikunnassa on tärkeää. Se, että liikunta on kivaa yhteistä tekemistä kavereiden kanssa. Kolmasluokkalaisten avoimista vastauksista välittyi myös ymmärrys siitä, miksi liikunta on tärkeää. Moni osasi kertoa, että liikunta on terveellistä ja kuntoa kasvattavaa sekä luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa. Mutta, koska syömishäiriöön voivat sairastua jo alle 10-vuotiaat, kahden kolmasluokkalaisten vastaukset ”koska siinä kuluttaa kaloreita” ja ”siinä laihtuu”, pysäyttivät miettimään. (Syömishäiriöliitto-syli ry.) Jos lasten liikunnassa tärkeintä on liikunnan ilo ja omien liikunnallisten taitojen kehittäminen erilaisten pelien ja leikkien avulla, ei vastauksien tulisi olla tällaisia.

Tutkimuksemme tulokset tukevat osittain ajatusta siitä, että elämäntyyli olisi muuttunut istuvammaksi ja esimerkiksi ruutuaika ja auton käyttäminen lyhyidenkin matkojen kulkemiseen olisi lisääntynyt. (Ahonen ym. 2008, 12.) Esimerkiksi kouluun ja harrastuksiin kulkeminen autolla on yleistä. Mutta tulokset kertovat myös muuta. Esimerkiksi ristiintaulukoitaessa ruudun ääressä vietettyä ja pihaleikkeihin käytettyä aikaa, ei näillä havaita olevan vaikutusta toisiinsa. Lasten jokapäiväiseen elämään kuuluva fyysinen aktiivisuus näyttää suuressa osin hyvin tutkimuksen tuloksissa. Lapsista 69,3 % leikki edelleen pihaleikkejä useamman kerran viikossa, kotitöiden tekeminen kuuluu suurimman osan kolmasluokkalaisista elämään, välitunnit vain pieni osa vietti fyysisesti passiivisella tavalla ja vain 8,5 % vastanneista ei harrastanut mitään.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka eli hyvä tieteellinen käytäntö liittyy monella tavalla tutkimuksen tekemiseen. Tutkijoina noudatimme eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä eli sellaisia, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. Tiedonhankinnassa perustimme tiedonhankintamme oman alamme tieteelliseen kirjallisuuteen sekä muihin asianmukaisiin tietolähteisiin. Tutkimuksemme toteutti hyvää tieteellistä käytäntöä tuottamalla uutta tietoa sekä osoittamalla vanhan tutkimustiedon pätevyyttä. Tieteellinen käytäntö edellytti meiltä tutkijoilta rehellisyyttä, vilpittömyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä. Koko opinnäytetyössä toteutimme lähdeviitteiden tarkkaa merkitsemistä. Mitä tarkempaa ja huolellisempaa viittaaminen ja lähdeviitteiden merkitseminen on, sitä paremmin tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Vilka 2005, 30, 32.)

Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Jos tutkimuksessa ei talleteta tutkittavien henkilökohtaisia tietoja, kuten nimeä, osoitetta tai henkilötunnusta ja jos tutkimus voidaan toteuttaa osana koulun normaalia työtä, ei tutkittavien vanhemmilta tai muulta huoltajalta tarvita erillistä suostumusta. (Tampereen Yliopisto 2011.) Tässä tutkimuksessa ei tutkittavilta kysytty henkilökohtaisia tietoja, joten erillistä suostumusta vanhemmilta ei tarvinnut kysyä. Tiedotimme kuitenkin vanhempia tutkimuksesta etukäteen kotiin toimitettavalla tiedotteella

Tutkimuksessa reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Virheitä voi sattua tutkimuksen jokaises-

sa vaiheessa, joten tutkijan on oltava koko tutkimuksen ajan tarkka ja kriittinen. Varsinkin kyselytutkimuksissa jo otantaa suunniteltaessa on tärkeää huomioida kato, jolla tarkoitetaan lomakkeen palauttamatta jättäneiden määrää, sillä otoskoon ollessa kovin pieni, ovat tutkimustulokset sattumanvaraisia. Luotettavien tulosten saamiseksi on varmistettava, että otos edustaa koko tutkittavaa perusjoukkoa. Validiteetti eli pätevyys kertoo siitä, että tutkimus mittaa sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Validius on varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla. (Heikkilä 2008, 29–31.)

Tutkimuksemme luotettavuutta heikentäviä tekijöitä olivat esimerkiksi se, etteivät oppilaat muistaneet vastauksia kaikkiin kysymyksiin (esimerkiksi ”Kuinka monta reikää sinulla on ollut hampaissa?”). Jotkut osallistujat myös vastasivat tahallaan väärin tai kirjoittivat avoimiin kysymyksiin vastauksia, jotka eivät vastanneet esitettyyn kysymykseen. Kyselylomakkeessa alun perin ollut harrastuksia kuvaava taulukko piti analysointivaiheessa poistaa, sillä yksi kyselyyn osallistujista kertoi kyselyn jälkeen vastanneensa, että harrastaa kaikkia taulukon harrastuksia yli 5 tuntia viikossa, koska ei ymmärtänyt taulukon tarkoitusta. Myös kouluruuan koostamiskysymys oli osaltaan varmasti ymmärretty väärin, koska vain noin kolmannes ilmoitti käyttävänsä kouluateriaalla leipälevitettä.

Epähuomiossa olimme jättäneet kysymyksestä ”Kuinka pitkä koulumatka sinulla on?” vastausvaihdon 1–2 kilometriä pois ja oppilaiden täyttäessä kyselyä havaitsimme, että moni olisi halunnut vastata koulumatkan pituudeksi 1,5 kilometriä. Jotta tulokset saatiin luotettavaan muotoon, jouduimme koodaamaan vastaukset uudelleen, niin että vastausvaihtoehdot olivat ”Alle 3 tai 3 kilometriä, 4–5 kilometriä ja yli 5 kilometriä.”

Ennen kuin toteutimme kyselyn, tarkastimme ja muokkasimme kyselylomaketta useaan otteeseen. Lomaketta kävivät läpi monet eri ihmiset sekä lisäksi teimme pilottitutkimuksen. Kuitenkin kyselyn suorittamisvaiheessa kävi ilmi, että osa kysymyksistä oli vaillinaisia tai liian hankalia kolmasluokkalaisille lapsille. Pilottitutkimuksesta oli kuitenkin hyötyä. Havaitsimme esimerkiksi, että kyselylomakkeessa oli kysymyksiä, joihin kolmasluokkalaiset eivät osanneet vastata. Poistimme tällaiset kysymykset lomakkeelta. Esimerkiksi siitä, mikä on lautasmalli, oppilailla ei ollut käsitystä, joten poistimme siihen liittyvän piirtämistehtävän. Myöskään omasta pituudesta ja painosta oppilailla ei ollut tarkkaa käsitystä, joten katsoimme niiden kysymisen aiheettomaksi. Pilottitutkimuksen jälkeen lisäsimme myös joitain kysymyksiä lomakkeelle, koska tes-

tiryhmä ei kokenut kyselyä liian pitkänä ja heidän mielestään sitä oli mukava täyttää. Heidän kommenttinsa perusteella osasimme erotella esimerkiksi koulumatkan kulkeutuvat kahdeksi eri kysymykseksi, sillä testiryhmästä osa kulki esimerkiksi autokyydillä kouluun, mutta takaisin kotiin kävellen.

Yksi merkittävin havainto kyselyn toteuttamisen aikana oli se, että kolmasluokkalaisten olivat keskenään hyvin eritasoisia kaikin puolin. Joku täytti kyselylomakkeen 20 minuutissa, kun taas jollain meni siihen tunti. Kyselylomakkeen täyttämässä oli myös sukupuolten välisiä eroja. Pojat täyttivät pääsääntöisesti lomakkeen nopeammin, tytöt usein tarkastivat vastauksiaan ja miettivät vastauksiaan pidempään. Tämä saattoi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska nopeat vastaajat saattoivat myös olla huolimattomia vastaajia.

Lukemisessa ja luetunymmärtämisessä oli huomattavia eroja kuten myös kirjoittamisessa ja kirjallisessa ilmaisussa. Myös koulujen välisiä eroja oli havaittavissa. Jossakin koulussa kaikki kolmasluokkalaisten täyttivät kyselyn sujuvasti ja nopeasti, kun taas jossain toisessa koulussa aikaa ja ohjausta tarvittiin paljon enemmän. Keskittymiskyky kolmasluokkalaisten oli pääsääntöisesti erinomainen. Usein moni joutui odottamaan vuoroaan, kun tietokoneita ei yhtä aikaa riittänyt kaikille. Odotusaika meni pääsääntöisesti rauhallisesti toisen työrauhaa kunnioittaen.

Nyky aika ja tietokoneiden suuri suosio oli selkeästi havaittavissa myös kolmasluokkalaisten keskuudessa, sillä suurin osa koululaisista oli todella nopeita ja taitavia tietokoneen kanssa toimiessaan. Havaitimme, että monelle lapselle käsite ”yleensä” tuotti hankaluuksia. Esimerkiksi kyselylomakkeen kysymyksessä numero 28 kysytään ”Millaista lihaa syöt yleensä?”. Havaitimme monen lapsen osaavan ajatella vain lähimenneisyyteen, esimerkiksi edelliseen päivään. Saimmekin useaan otteeseen tarkentaa ”yleensä”- käsitteen merkitystä esimerkkien kautta, kuten ”Millaisia ruokia perheessänne eniten syödään?”.

9.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä, vaativa, sitova ja antoisa. Se antoi meille paljon kokemusta tiedonhausta ja kvantitatiivisen tutkimuksen tekemisestä. Se myös kasvatti meitä ammatillisesti ja koemme, että tämän opinnäytetyöprosessin seurauksena osaamme esimerkiksi antaa parempaa ohjausta perheille lasten ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyen.

Yllätyimme siitä, kuinka paljon aikaa prosessin eri vaiheet veivät. Esimerkiksi kyselylomakkeen laatimiseen, muokkaamiseen, tarkastamiseen ja testaamiseen meni lukematon määrä tunteja ja silti lomake ei ollut täydellinen. Prosessin aikana huomasimme, miten tärkeää aiheen rajaaminen on. Aiheemme muuttui ja hioutui prosessin etenemisen myötä. Alun perin meidän oli tarkoitus ottaa lasten vanhemmat mukaan tutkimukseen, jolloin olisimme teettäneet heille oman kyselyn.

Opinnäytetyön teoriaosio koostui ravitsemukseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja lihavuuteen liittyvistä asioista. Lisäksi teoriaosiossa käsiteltiin alakoululaisen kolmasluokkalaisen kehitystä sekä vanhemmuutta ja perheen roolia lapsen elämässä. Opinnäytetyöprosessin aikana syvensimme aiemmin oppimaamme tietoa kyseisistä aiheista ja opimme, kuinka tärkeässä roolissa ravitsemukseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät asiat ovat lapsen elämässä. Tulemme varmasti palaamaan tutkimaan aiheeseen työuramme aikana ja hyödyntämään tutkimuksessamme esille tulleita asioita esimerkiksi hammasterveyteen liittyvässä ohjauksessa.

Oli upeaa havaita, että saimme aikaan teoretietoa tukevia tuloksia tutkimuksellamme. Jatkotutkimusaiheita on paljon. Yhteinen tutkimus vanhempien ja lasten kanssa olisi tärkeä, koska siinä saisi tarkemmin kartoitettua esimerkiksi perheissä käytössä olevan levitteen laatua, mahdollisten vitamiinilisien käyttöä sekä ruoanvalmistuksessa käytettävien elintarvikkeiden ravitsemuksellista laatua. Tässä tutkimuksessa jätimme tietoisesti vanhemmat kyselyn ulkopuolelle, jotta saisimme mahdollisimman lasten vanhemmista riippumattomia vastauksia. Lasten viikonloppu- ja loma-aikojen vaikutus ruokatottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen olisi merkityksellinen jatkotutkimusaihe.

LÄHTEET

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O-J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Nuori Suomi.

Airaksinen, T., Airaksinen, L., Aminoff, I., Antman, S-L., Heikkinen, T., Huotari, H., Nyberg, A., Partanen, M., Pönkä, A., Rintamäki, A., Siltanen, I., Suominen, P., Tikkanen, P. & Weber, T. 2001. *Kolmas- ja viidesluokkalaisten ravinnon saanti koulussa ja kotona*. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 1.

Ala-Laurila, E-L. & Lautala, P. 2002. Lihavuus. Teoksessa Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., Pietikäinen, M. & Terho, P. (toim.). *Kouluterveydenhuolto*. Toinen, uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 311-315.

Anglé, S., Kaukua, J., Ketola, E., Komulainen, J., Lipsanen- Nyman, M., Nuutinen, O., Pere, A., Salo, M., Vanhapelto, T. & Veijola, R. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2005. *Lihavuus (lapset)* [verkkojulkaisu]. Käypä hoito [viitattu 5.2.2012]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/navtaartikkeli/.../hoi50034>

Aromaa, M., Asanti, R., Heinonen, O., Koski, P., Salanterä, S., Siirilä, J. & Suominen, S. 2008. Liikkuuko kymmenenvuotias riittävästi? *Duodecim* [viitattu 3.3.2012]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo97094.pdf>

Aromaa, M., Lagström, H., Leppälä, J., Niinikoski, H. & Vaarno, J. 2010. Lasten ja nuorten ylipainoepidemia on pysäytettävä – mutta miten? *Suomen lääkirilehti* 47, 3883-3888.

Borodulin, K., Alapappila, A., Mäkinen, T. & Tammelin, T. 2011. 13.2 Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Hakulinen- Viitanen, T., Laatikainen, T., Mäki, P. & Wikström, K. (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa*. Opas 14. Menetelmäkäsikirja. Tampere: Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos, 153-156.

Bowman, S., Ebbeling, C., Gortmaker, S., Ludwig, D & Pereira, M. 2004. Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. *PEDIATRICS. Official Journal of the American Academy of pediatrics* 1, 112–118.

Costarelli, V., Davies, G., Dettmar, P & Jennings, A. 2009. Dietary fibre, fluids and physical activity in relation to constipation symptoms in pre-adolescent children. *Journal of Child health care* 2, 116–125.

Dunkel, L., Mäki, P. & Salo, J. 2011. 2.2 Paino. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T., Mäki, P. & Wikström, K. (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa*. Opas 14. Menetelmäkäsikirja. Tampere: Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos, 25-29.

Eerola, A., Hasunen, K., Hausen, H., Hautamäki, O., Keskinen, H., Nordblad, A. & Pietinen, P. 2004. *Terve kouluympäristö - koululaisten ravitsemus ja suun terveys*. Seminaari 9.12.2003. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Fineli. Folaatti (HPLC). [verkkojulkaisu] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 5.10.2011]. Saatavissa: <http://www.fineli.fi/component.php?compid=2273&lang=fi>

Fogelholm, M. 2005. Liikunta, ravitsemus ja lasten lihavuus. *Liikunta & Tiede* 5, 15-16.

Haapala, H., Kantomaa, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2010. *Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden tavoitteet* [verkkojulkaisu.] Nuori Suomi ry. LIKES- tutkimuskeskus. [viitattu 5.3.2012] Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Hakala, P. 2011. D-vitamiinia riittävästi - mutta ei liikaa. *Ravitsemuskatsaus* 1, 18.

Hakulinen- Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Markkula, J., Mäki, P., Ovaskainen M-L., Råback, M. & Virtanen, S. 2010. Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R. & Virtanen, S. (LATE-työryhmä) (toim.) *Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta,*

kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 144–154.

Halme, T., Nupponen, H., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. *LAPS SUOMEN -tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: LIKES.

Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus.* 7.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heinonen, K. 2008. Mehu turmelee hampaat ja linjat. *Neuvola ja kouluterveys* 4, 16.

Hermanson, E. 2008. *Lapsen lihavuus* [verkkajulkaisu]. Terveyskirjasto Duodecim [viitattu 8.2.2012]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00081

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. *Tutki ja kirjoita.* 12.painos. Osin uudistettu 2000 ja 2003. Helsinki: Tammi.

IBM SPSS- Statistics. 2011. [verkkajulkaisu] [viitattu 26.2.2012]. Saatavissa: <http://www.spss.fi/ohjelmistot-a-ratkaisut/11-pasw-statistics>

Järveläinen, J. & Räsänen, S. 2009. *Typala- käyttöohje* [verkkajulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 18.2.2012]. Saatavissa: http://webd.savonia.fi/moodle/yhteiset_tiedotteet/it_ohjeet/typala_kayttoohje_v11.pdf

Kaivosoja, M., Laine, O., Näntö-Salonen, K., Toppari, J. & Uusikylä, K. 2002. Kasvu ja kehitys kouluikässä. Teoksessa Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., ym. (toim.) *Kouluterveydenhuolto.* Helsinki: Duodecim, 102

Kaivosoja, M. 2002. Sosiaalinen kehitys. Teoksessa Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., ym. (toim.) *Kouluterveydenhuolto.* Helsinki: Duodecim, 114-120.

Kalinkin, M., Kiiskinen, S., Lakka, H.-M., Lakka, T., Lindi, V., Schwab, U. & Tompuri, T. 2009. Lasten ruokavaliossa on huolestuttavia piirteitä. *Suomen lääkärilehti* 3, 144-145.

Kannas, L., Kämppi, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Vuori, M. & Välimaa, R. 2009. WHO-KOULULAISTUTKIMUS: Riittävä liikunta ja uni tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. *Liikunta & Tiede* 2-3, 12-16.

Karjalainen, K. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. *Suomessa toteutetut lapsiin ja nuoriin suunnatut ravitsemusaiheiset hankkeet 2000-luvulla*. [verkkojulkaisu]Terveystieteiden edistämisen keskus ry Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. [viitattu 1.2.2012] Saatavissa: http://www.jarkipalaa.fi/ravitsemushankkeet/fi_FI/ravitsemushankkeet/files/82429208981471590/default/Ravitsemusaiheiset%20hankkeet%202000-luvulla.pdf

Karvinen, J., Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede* 2-3, 4-7.

Katajamäki, E. 2004. Kouluikäinen, murrosikäinen ja nuori. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim). *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi, 72-76.

Kiikala, M. & Lahti, H. 2007. Koulumatkaliikunta osana lapsen arkipäivää. [verkkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma [viitattu 31.10.2011]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8233/urn_nbn_fi_jyu-2007593.pdf?sequence=1

Kinnunen, S. 2001. *Keskilapsuuden tärkeät vuodet*. 3.painos. Helsinki: KARAS-SANA.

KvantiMOTV. 2010. *Kyselylomakkeen laatiminen* [verkkojulkaisu]. [viitattu 1.3.2012]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., ym. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Helsinki: Duodecim, 385–395.

Lagström, H. 2008. Syömään! *Neuvola ja kouluterveys* 4, 14–15 .

Laine, O. 2002. Psyykinen kehitys. Teoksessa Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., ym. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Duodecim. Jyväskylä, 102–109.

Leaf. (ei pvm). Makeisten kulutus Suomessa 2001-2008 henkeä kohti vuodessa. [taulukko] [viitattu 15.9.2011]. Saatavissa: [http://www.leaf.fi/files/leaf/pdf-liitteet/Makeisten kulutus Suomessa 2001-2008.pdf](http://www.leaf.fi/files/leaf/pdf-liitteet/Makeisten_kulutus_Suomessa_2001-2008.pdf)

Leipätiedotus ry. Mistä hankit päivän kuidut? [verkkajulkaisu] [viitattu 3.12.2011]. Saatavissa:

http://www.leipätiedotus.fi/tietoa_leivasta/leipa_ja_vilja_ravitsemuksessa/kuitukompleksi/mista_paivan_kuidut/

Lindholm, M. 2004. Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (Toim.) *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. Helsinki: Tammi, 14-29.

Lintukangas, S. 2009. *Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi*. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Väitöskirja [verkkajulkaisu] [viitattu 25.9.2011]. Saatavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/50307/kouluruo.pdf?sequence=3>

Luova, T. 2010. Kuuntele lasten ajatuksia kouluruokailusta! *Ravitsemuskatsaus* 2, 14-15.

Luustoisen perhe. Kalsium. *Suomen osteoporoosiliitto ry.* [verkkajulkaisu] [viitattu 5.10.2011]. Saatavissa: http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=265

Lääkärikirja Duodecim. 2008. Lautasmalli. [viitattu 2.12.2011] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00320

Mikhailovich, K. & Morrison, P. 2007. Discussing childhood overweight and obesity with parents: a health communication dilemma. *Journal of Child Health Care* 4, 311-319.

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. (ei pvm.) Vanhempainnetti. Kasvu ja kehitys. *Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys*. [verkkajulkaisu] [viitattu 28.11.2011]. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. (ei pvm.) Vanhempainnetti. Kasvu ja kehitys. *Sosiaalisten taitojen kehitys*. [viitattu 28.11.2011]. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mäki, P. 2010. 3.4 Muut terveystottumukset. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R. & Virtanen, S. (LATE-työryhmä) (toim.) *Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 101-111.

Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta ja Tiede* 5, 4-7.

O'Connor, Å. 2011. Promoting healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren. *Nursing standard* 48, 48-56.

Packalen, L. 2011. Kuitu olisi hyvä saada haarukkaan. [e-lehti] *Ravitsemuskatsaus* 2. [viitattu 3.3.2012] Saatavissa: <http://maitojaterveys.mobie.fi/zine/5/cover>

Paganus, A. 2004. Lapsen ravitsemus. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (Toim.) *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi, 125-131.

Rautainfo. 2005. *Paljonko rautaa lapsille* [verkkójulkaisu]. [viitattu 6.10.2011]. Saatavissa: <http://www.rautainfo.fi/index.php?k=6928>

Ponkilainen, S. & Rissanen, M-A. *Unta palloon. Kouluikäisen terveyden polku* [verkkójulkaisu]. Opetushallitus [viitattu 5.2.2012]. Saatavissa: http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/unta_palloon

Ravitsemustiede. *Ravitsemustieteen perusteita*. [verkkójulkaisu] *RAUTA* [viitattu 21.11.2011]. Saatavissa: http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_kivennais_rauta.shtml

Ruottinen, S. 2011. *CARBOHYDRATE INTAKE IN CHILDREN – associations with dietary intakes, growth, serum lipids, and dental health. The STRIP Project* [verkkojulkaisu] Väitöskirja. Turun yliopisto [viitattu 21.11.2011]. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/67022/AnnalesD947Ruottinen.pdf?sequence=1>

Ruottinen, S. 2011. Hiilihydraattien laatu on tärkeää lasten ruokavaliossa. *Ravitsemuskatsaus* 1, 25.

Suomen sydänliitto ry. *Suolaa vähemmän.* [verkkojulkaisu] [viitattu 5.10.2011]. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/suola>

Syömishäiriöliitto-syli ry. *Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat?* [viitattu 7.3.2012.] Saatavissa: <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>

Tampereen Yliopisto. 2011. *Tutkittavien itsemääräämisoikeus* [viitattu 6. 9 2011]. Saatavissa: <http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/itsem.html>

THL. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. *D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen muutoksia.* [verkkojulkaisu] [viitattu 30.11.2011]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. *Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon.* Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. *Kouluruokailusuositus.* Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2011. Tiedotteet ja kannanotot. *Valtion ravitsemusneuvottelukunta nimitetty.* [verkkojulkaisu] [viitattu 10.3.2012] Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/tiedotteet_ja_kannanotot/

Vilkka, H. 2005. *Tutki ja kehitä.* Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2007. *Tutki ja mittaa.* Helsinki: Tammi.

Kyselylomake**Taustatiedot**

1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika

2. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikaissairaus kuten esimerkiksi diabetes, reuma tai epilepsia? Jos on, niin kirjoita se viivalle.

- Kyllä, minulla on
- Ei ole

3. Onko sinulla jokin seuraavista ruoka-aineallergioista?

- Keliakia
- Laktoosi-intoleranssi
- Kananmuna-allergia
- Maitoallergia
- Kala-allergia
- Joku muu, mikä
- Minulla ei ole ruoka-aineallergioita

4. Kuinka usein olet yleensä koulun jälkeen ilman aikuista kotona?

- Joka päivä
- 4-3 päivänä viikossa
- 2-1 päivänä viikossa

- Harvemmin

5. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten vointiasi ja mielialaasi?
Jos haluat vastata jotain muuta, kuin mitä vaihtoehdoissa on annettu, kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

- Voin hyvin ja olen pirteä
- Voin hyvin, mutta olen usein väsynyt
- En voi kovin hyvin, mutta olen yleensä pirteä
- En voi hyvin ja olen usein väsynyt
- Haluan kuvailla jotenkin muuten vointiani ja mielialaani

6. Kuinka monta reikää sinulla on ollut hampaissa elämäsi aikana?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Kolme
- Neljä
- Viisi tai enemmän

Ruokatottumuksiin liittyvät kysymykset

7. Kuinka usein syöt aamupalan?

- Joka aamu
- Yleensä
- Harvoin
- En koskaan

8. Jos et syö aamupalaa, niin miksi et? Älä vastaa tähän kysymykseen jos syöt aamupalan joka aamu

- En ehdi
- Minulla ei ole nälkä
- Kotona ei ole tarjolla aamupalaa
- Joku muu syy, mikä

9. Mitä syöt yleensä aamupalaksi? Voit valita korkeintaan kolme vaihtoehtoa.

- Puuroa
- Sekaleipää
- Tummaa leipää
- Vaaleaa leipää
- Muroja
- Mysliä
- Hedelmiä
- Luonnon jogurttia
- Maustettua jogurttia
- Munakasta
- Jotain muuta, mitä?

10. Kuinka monta lämmintä ruokaa syöt yleensä päivässä?

- 1
- 2
- 3
- En yhtään

11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "en yhtään", niin kertoisitko meille, miksi et syö yhtään lämmintä ruokaa päivässä? Muuten voit siirtyä seuraavaan kysymykseen.



12. Kuinka usein syöt koulun jälkeen yleensä välipalaa?

- Joka päivä
- Yleensä
- Harvoin
- En koskaan

13. Jos et syö koulun jälkeen välipalaa, niin miksi et? Älä vastaa tähän jos syöt välipalaa joka päivä

- Koulussa on tarjolla välipalaa ja syön sitä
- Kotona ei ole tarjolla välipalaa
- Minulla ei ole nälkä koulun jälkeen
- Joku muu syy, mikä?

14. Mitä syöt yleensä välipalaksi? Voit valita korkeintaan kolme vaihtoehtoa.

- Tummaa leipää
- Sekaleipää
- Vaaleaa leipää
- Luonnon jogurttia
- Maustettua jogurttia
- Makeisia tai muita herkkuja
- Muroja
- Mikrossa lämmitettävää valmisruokaa

- Hedelmiä
- Jotain muuta, mitä?

15. Kuinka usein syöt kouluruoan?

- Joka päivä
- Yleensä
- Harvoin
- En koskaan

16. Mitä valitset tavallisesti kouluateriaasi koulussa? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Salaatti tai raaste
- Leipä
- Levite leivälle
- Pääruoka
- Maito tai piimä
- Vesi

17. Jos et syö kouluruokaa, niin miksi et? Älä vastaa tähän jos syöt jokaisena koulupäivänä kouluruuan.

- Se on pahaa
- Minulla ei ole nälkä koulussa
- Kaveritkaan eivät syö
- Joku muu syy, mikä?

18. Kuinka usein syöt herkkuja? Esimerkiksi karkkia, leivonnaisia, sipsejä, popkorneja tai jäätelöä.

- Monta kertaa päivässä
- Joka päivä

- Useammin kuin kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En koskaan

19. Tietävätkö vanhempasi, kuinka usein syöt herkkuja?

- Kyllä
- Ei

20. Kuinka usein juot sokeroituja juomia? Esimerkiksi limonadia, mehua tai energiajuomaa.

- Joka päivä
- Useammin kuin kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En koskaan

21. Kuinka usein syöt "roskaruokaa"? Esimerkiksi hampurilaisia tai pizzaa.

- Useammin kuin kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran kahdessa viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En koskaan

22. Millaista leipää syöt yleensä?

- Tummaa leipää
- Vaaleaa leipää

Sekaleipää

Jotain muuta leipää, mitä?

En syö leipää

23. Millaista maitoa juot yleensä?

Vaaleansinistä eli rasvatonta maitoa

Ykkösmaitoa

Tummansinistä eli kevytmaitoa

Punaista eli täysmaitoa

En juo maitoa

24. Jos juot piimää, millaista piimää juot?



25. Kuinka paljon syöt yleensä juustoa päivässä?

1-2 viipaletta

3-4 viipaletta

5-6 viipaletta

7 viipaletta tai enemmän

En syö juustoa

26. Kuinka usein syöt yleensä hedelmiä, marjoja tai vihanneksia?

Monta kertaa päivässä

- Kerran päivässä
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran kahdessa viikossa
- Harvemmin

27. Kuinka usein syöt yleensä kalaa?

- 1-2 kertaa viikossa
- Kerran kahdessa viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En syö kalaa

28. Millaista lihaa syöt yleensä?

- Naudan- tai sianlihaa
- Kanaa
- Jotain muuta lihaa, mitä
- En syö lihaa

29. Mitä juot yleensä janojuomaksi?

- Vettä
- Mehua
- Maitoa/piimää
- Limonadia
- Jotain muuta, mitä?

30. Kuinka usein syöt iltapalan?

- Joka ilta

- Yleensä
- Harvoin
- En koskaan

31. Jos et syö iltapalaa, niin miksi et? Älä vastaa tähän kysymykseen jos syöt iltapalan joka ilta.

- Kotona ei ole tarjolla iltapalaa
- Minulla ei ole nälkä
- Joku muu syy, mikä?

32. Mitä syöt yleensä iltapalaksi? Voit valita korkeintaan kolme vaihtoehtoa.

- Tummaa leipää
- Vaaleaa leipää
- Sekaleipää
- Luonnon jogurtia
- Maustettua jogurtia
- Puuroa
- Hedelmiä
- Muroja
- Makeisia tai muita herkkuja
- Jotain muuta, mitä?

33. Kuinka usein ruokailette yhdessä koko perhe?

- Joka päivä
- Muutaman kerran viikossa
- Noin kerran viikossa
- Noin kerran kahdessa viikossa
- Harvemmin kuin kerran kahdessa viikossa

34. Mitä kouluruokailussa ja kouluruuassa pitäisi sinun mielestäsi parantaa?
Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Koulun ruokalassa pitäisi olla rauhallisempaa
- Kouluruuan pitäisi olla maukkaampaa
- Kouluruuan pitäisi olla vaihtelevampaa
- Kouluruuan pitäisi olla lämpimämpää
- Kouluruokailun tulisi tapahtua aikaisemmin päivällä kuin nyt
- Kouluruokailuun pitäisi olla enemmän aikaa
- Jotain muuta, mitä?
- Mielestäni mitään ei tarvitse parantaa

35. Kertoisitko meille, miksi kouluruoka on sinun mielestäsi tärkeä?



Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät kysymykset

36. Kuinka pitkä koulumatka sinulla on?

- Alle kilometri
- 2-3 kilometriä
- 4-5 kilometriä
- Yli 5 kilometriä

37. Millä kuljet yleensä kouluun?

- Kävelen

- Polkupyörällä
- Autolla
- Linja-autolla
- Jollain muulla, millä?

38. Millä kuljet yleensä koulusta kotiin?

- Kävelen
- Polkupyörällä
- Autolla
- Linja-autolla
- Jollain muulla, millä?

39. Mikä vaikuttaa siihen, miten kuljet yleensä koulumatkasi?

- Haluan itse kävellä tai mennä polkupyörällä
- Vanhempani ovat sanoneet, että minun on käveltävä tai mentävä polkupyörällä
- Kaverini menevät kävelen tai pyörällä, siksi myös minä menen kävelen tai polkupyörällä
- Vanhempani haluavat viedä minut autolla, eivätkä anna minun kävellä tai mennä polkupyörällä
- Haluan mennä autolla tai linja-autolla
- Koulumatkani on liian pitkä kuljettavaksi kävelen tai pyörällä
- Joku muu, mikä?

40. Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hengästyt?

- Joka päivä
- 5-6 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

41. Kuinka monta tuntia harrastat yleensä seuraavia lajeja viikossa? Valitse jokaisen lajin kohdalta sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto. Ajattele tämän hetkistä tilannetta ja vuodenaikaa.

	5 tuntia tai enemmän	4-3 tuntia	1-2 tuntia	Vähemmän kuin 1 tunti	En ollen- kaan
Jääkiekkoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pallopelejä, esimerkiksi jalkapalloa, koripalloa, lentopalloa tai pesäpal- loa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tanssia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telinevoimistelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voimistelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumppaa tai aerobicia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taitoluistelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uintia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ratsastusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partiota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pianon tai muun soitti- men soittoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Jos sinulla on vielä jokin muu harrastus, mitä edellisessä kysymyksessä ei mainittu, kertoisitko, mikä se harrastus on ja kuinka monta tuntia harrastat sitä yleensä viikossa?

43. Jos kuljet harrastuksiisi yleensä kävellen tai polkupyörällä, kuinka monta minuuttia yhdensuuntainen matka kestää?

- 5-10 minuuttia
- 11-20 minuuttia
- Noin puoli tuntia
- Enemmän kuin puoli tuntia
- Kuljen harrastuksiini lähes aina autolla
- En tiedä
- En harrasta mitään

44. Mitä kotitöitä teet kerran viikossa tai useammin? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Käyn kävellen tai pyörällä kaupassa
- Tiskaan
- Siivoan
- Teen pihatöitä, kuten haravoin, teen lumitöitä tai kannan puita
- Ulkoilutan koiraa
- Jotain muuta, mitä?
- Teen kotitöitä harvemmin kuin kerran viikossa

45. Kuinka usein leikit pihaleikkejä kavereidesi kanssa kouluajan ulkopuolella?

- Joka päivä
- Useamman kerran viikossa
- Pari kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En leiki pihaleikkejä

46. Kuinka usein pelaat liikunnallisia konsolipelejä, joissa liikut itse samalla, kun näet liikuntasuorituksesti televisiosta?

- Joka päivä
- Useamman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En pelaa liikunnallisia konsolipelejä

47. Kuinka paljon päivässä vietät niin sanottua ruutuaikaa eli katsot televisiota, olet tietokoneella tai pelaat videopelejä?

- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- Yli 3 tuntia
- En vietä ruutuaikaa joka päivä

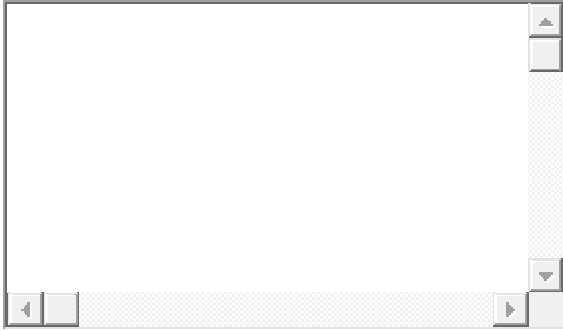
48. Mihin kellonaikaan yleensä heräät kouluviikoilla? Vastaa esimerkiksi "8" tai "8.30".

49. Mihin kellonaikaan menet yleensä kouluviikoilla nukkumaan? Vastaa esimerkiksi "20" tai "20.30".

50. Mitä teet yleensä välitunnilla? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Seison
- Pelaan pallopelejä
- Leikin kiipeilytelineessä
- Kiikun
- Hypin hyppynarulla
- Hypin ruutuhypelyä
- Pelaan pelejä, joissa pitää juosta
- Jotain muuta, mitä?

51. Kertoisitko meille, miksi pidät liikunnasta?

An empty text input field with a light gray background and a thin black border. It features a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the bottom, indicating it is a multi-line text area.

52. Kertoisitko meille, miksi et pidä liikunnasta?

An empty text input field with a light gray background and a thin black border. It features a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the bottom, indicating it is a multi-line text area.

Tiedote vanhemmille

Arvoisat kolmasluokkalaisten vanhemmat!

Olemme kaksi kolmannen vuosikurssin terveydenhoitajaopiskelijaa Savonia- ammattikorkeakoulusta Kuopiosta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Alakoulujen kolmasluokkalaisten ruokatottumukset ja fyysinen aktiivisuus”. Työtämme ohjaa Savonia-ammattikorkeakoulun lehtori, THM, Ingrid Antikainen.

Opinnäytetyömme on tutkimus, jonka suoritamme kyselylomakkeella kuopiolaisissa alakouluissa loka-marraskuussa 2011. Kyselylomakkeessa kartoitetaan kolmasluokkalaisten ruokatottumuksia, kuten kouluruoan syöntiä, virvoitusjuomien käyttöä, kasvisien syöntiä ja muun ruokavalion sisältöä. Lisäksi kyselylomakkeessa kysytään fyysisestä aktiivisuudesta, esimerkiksi harrastuksista, television katselusta sekä väli-tuntiliikunnasta.

Tutkimuksessa lapseltanne ei kysytä henkilötietoja sukupuolta lukuun ottamatta, ja kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti.

Lapsenne osallistuminen tähän tutkimukseen on erittäin tärkeää. Tutkimustuloksilla voimme saada uutta tietoa lasten ruokatottumuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta, jota voivat hyödyntää Teidän, lasten vanhempien lisäksi myös esimerkiksi koulujen henkilökunta. Lähitulevaisuudessa tarkoituksenamme on järjestää tutkimustuloksia mukaileva teemapäivä.

Jos Teille heräsi jotain kysyttävää aiheesta, voitte lähestyä meitä sähköpostitse.

Yhteistyöterveisin,

Lotta Heino
Lotta.A.Heino@edu.savonia.fi

Anni Hirvonen
Anni.M.Hirvonen@edu.savonia.fi